

月	火				水				木				金				土				日							
	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー				
	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング				
10:00																												
11:00	10:30 フィット JAM 佐藤 11:00		11:00 ベビー			11:15 矢野			10:40 社 すっきり ボディ 11:00		11:00 ベビー		11:00 疲労解消 ヨガ ストレッチ 小橋		11:15 船戸 11:20 桑野						9:45 板倉							
12:00	11:15 中西 11:15 熊田		11:45		11:30 ズンバ ZUMBA 桃平			12:15 12:00 小笠	12:15 12:00 山腰		12:10 NEW 加島		12:15 12:00 スズバ ZUMBA 島田		12:10 12:00 桑野						10:15 尾方							
13:00	12:00 山腰		12:40		12:15 12:00 小笠			12:15 12:00 山腰	12:15 12:00 山腰		12:40		12:15 12:00 山腰		12:10 12:00 桑野						10:45 尾方							
14:00	12:15 12:00 山腰		12:40		12:15 12:00 小笠			12:15 12:00 山腰	12:15 12:00 山腰		12:40		12:15 12:00 山腰		12:10 12:00 桑野						11:00 Happy ステップ 友成							
15:00	13:15 13:15 尾方		13:30		13:00 12:45 小笠			13:00 12:45 小笠	13:00 12:45 小笠		13:30		13:15 13:00 尾方		13:10 13:00 尾方						11:30 尾方							
16:00	13:30 13:15 尾方		13:45		13:15 13:00 小笠			13:15 13:00 小笠	13:15 13:00 小笠		13:45		13:30 13:00 尾方		13:25 13:00 尾方						12:00 Happy ステップ 友成							
17:00	14:30 14:30 尾方		14:45		14:00 13:45 小笠			14:00 13:45 小笠	14:00 13:45 小笠		14:30		14:15 14:00 尾方		14:10 14:00 尾方						12:45 近江							
18:00	14:45 14:30 尾方		14:55		14:30 14:15 小笠			14:30 14:15 小笠	14:30 14:15 小笠		14:55		14:40 14:30 尾方		14:35 14:30 尾方						13:00 尾方							
19:00	15:00 15:00 尾方		15:15		15:15 15:00 小笠			15:15 15:00 小笠	15:15 15:00 小笠		15:10		15:10 15:00 尾方		15:10 15:00 尾方						13:30 船戸							
20:00	19:00 岸		19:30		19:00 船戸			19:00 船戸	19:00 船戸		19:30		19:30 19:30 尾方		19:30 19:30 尾方						14:10 加島							
21:00	19:30 岸		20:00		19:45 船戸			19:45 船戸	19:45 船戸		20:00		20:00 20:00 尾方		20:00 20:00 尾方						14:30 尾方							
22:00	20:45 20:30 尾方		21:20		20:40 横山			20:40 横山	20:40 横山		21:10		21:10 21:20 尾方		21:10 21:20 尾方						14:45 小橋							

※トレーニングは、営業時間内自由にご利用頂けます。 ※フリーゾーン・ウォーキングゾーンは自由にご利用頂けます。 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。  
※ミックスゾーンはフリーゾーンが1ゾーンのため、歩く方・泳ぐ方譲り合いながらご利用ください。

**NEW** → 新しいクラスです。

○注意事項  
◇事情により、プログラム又はインストラクターが変更となる場合があります。  
◇会員証は必ずフロントに提出しロッカーキーをお受け取りください。お帰りの際にロッカーキーはご返却ください。

◇ご利用時間  
火～金 AM10:00～PM22:00  
土 AM 9:00～PM21:00  
日 AM 9:00～PM17:30  
☆毎週月曜日 定休日