

| 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<br>プログラム               | ウォーキング | A           | B           | レッスン<br>プログラム                            | ウォーキング      | A  | B | レッスン<br>プログラム | ウォーキング | A  | B | レッスン<br>プログラム | ウォーキング | A           | B | レッスン<br>プログラム                | ウォーキング | A           | B | レッスン<br>プログラム | ウォーキング |  |  |  |  |
| 10:00 |  |                        |                             |        |             |             |  |             |  |   |               |        |  |   |               |        |             |   |                              |        |             |   |               |        |  |  |  |  |
| 11:00 | 10:30<br>フィット<br>JAM<br>佐藤 11:00       |                        | 11:00<br>ベビー                |        |             | 11:15<br>矢野 |  |             | 10:40<br>社<br>すっきり<br>ボディ<br>11:00         |   | 11:00<br>ベビー  |        | 11:00<br>疲労解消<br>ヨガ<br>ストレッチ<br>小橋         |   | 11:15<br>岸    |        | 11:00<br>尾方 |   | 9:45<br>板倉                   |        | 10:15<br>尾方 |   |               |        |  |  |  |  |
| 12:00 | 11:15<br>中西                            | 11:15<br>熊田            |                             |        | 11:30<br>桃平 |             |  | 12:15<br>小笠 | 12:10<br>NEW<br>アコア<br>コンバット<br>山腰 12:40   |   | 12:10<br>加島   |        | 12:15<br>12:00<br>ポディ<br>コンバット<br>30<br>田岡 |   | 12:30<br>佐藤   |        | 12:00<br>田岡 |   | 10:45<br>Happy<br>ステップ<br>友成 |        | 11:30<br>尾方 |   |               |        |  |  |  |  |
| 13:00 | 12:15<br>山腰                            | 12:00<br>山腰            | 12:10<br>桃平                 |        | 12:15<br>小笠 | 12:00<br>小笠 | 12:10<br>NEW<br>アコア<br>コンバット<br>山腰 12:40 |             | 12:15<br>12:00<br>ポディ<br>コンバット<br>30<br>田岡 |   | 12:30<br>佐藤   |        | 12:15<br>12:00<br>ポディ<br>コンバット<br>30<br>田岡 |   | 12:45<br>船戸   |        | 11:30<br>尾方 |   | 10:45<br>Happy<br>ステップ<br>友成 |        | 11:30<br>尾方 |   |               |        |  |  |  |  |
| 14:00 | 13:15<br>山腰                            | 13:00<br>山腰            | 13:10<br>初級                 |        | 13:00<br>小笠 | 12:45<br>小笠 | 13:00<br>初級                              |             | 13:00<br>12:45<br>レスミル<br>ダンス<br>30<br>岸   |   | 13:30<br>喜多   |        | 13:15<br>13:00<br>サーキット<br>エアロ<br>尾方       |   | 13:30<br>船戸   |        | 12:00<br>尾方 |   | 11:45<br>友成                  |        | 11:45<br>友成 |   |               |        |  |  |  |  |
| 15:00 | 13:30<br>背骨<br>トレーニング<br>ゆっくり<br>ピラティス |                        | 13:30<br>はじめて<br>スイミング<br>① |        | 13:15<br>小笠 | 13:00<br>小笠 | 13:30<br>初級                              |             | 13:45<br>13:30<br>バリー<br>シェイプ<br>矢野        |   | 13:30<br>喜多   |        | 13:30<br>13:45<br>フィット<br>JAM<br>尾方        |   | 13:30<br>船戸   |        | 12:00<br>尾方 |   | 12:45<br>近江                  |        | 12:45<br>近江 |   |               |        |  |  |  |  |
| 16:00 | 14:30<br>小橋                            |                        | 14:10<br>小松                 |        | 14:00<br>桃平 | 13:45<br>桃平 | 14:20<br>NEW<br>小松                       |             | 14:30<br>14:15<br>ダンス<br>WAVE<br>佐藤        |   | 14:10<br>桑野   |        | 14:10<br>14:00<br>ポディ<br>バランス<br>カニヤス      |   | 14:10<br>尾方   |        | 13:00<br>尾方 |   | 13:00<br>尾方                  |        | 12:45<br>近江 |   | 13:00<br>船戸   |        |  |  |  |  |
| 17:00 | 14:45<br>すっきり<br>ボディ                   |                        | 14:20<br>小松                 |        | 14:30<br>船戸 |             |  |             | 14:45<br>14:30<br>やさしい<br>ストレッチ            |   | 14:20<br>桑野   |        | 14:50<br>14:40<br>コア<br>トレーニング<br>山本       |   | 14:50<br>尾方   |        | 14:00<br>尾方 |   | 13:45<br>船戸                  |        | 13:45<br>船戸 |   | 13:45<br>船戸   |        |  |  |  |  |
| 18:00 | 15:00<br>佐藤                            |                        | 14:20<br>小松                 |        | 14:30<br>船戸 |             |  |             | 15:15                                      |   | 14:20<br>桑野   |        | 15:10                                      |   | 15:10<br>尾方   |        | 14:30<br>尾方 |   | 14:10<br>加島                  |        | 14:10<br>加島 |   | 14:30<br>加島   |        |  |  |  |  |
| 19:00 | 19:00<br>田岡                            | 19:00<br>岸             | 19:00<br>シニアスクール            |        | 19:00<br>船戸 |             |  |             | 19:00<br>久保                                |   | 19:00<br>小原   |        | 19:00<br>船戸                                |   | 19:00<br>尾方   |        | 19:00<br>尾方 |   | 19:00<br>船戸                  |        | 19:00<br>船戸 |   | 19:00<br>船戸   |        |  |  |  |  |
| 20:00 | 19:30<br>ポディ<br>パンプ<br>30              | 19:30<br>B・B<br>エクササイズ | 19:30<br>シニアスクール            |        | 19:30<br>船戸 |             |  |             | 19:30<br>久保                                |   | 19:30<br>小原   |        | 19:30<br>船戸                                |   | 19:30<br>尾方   |        | 19:30<br>尾方 |   | 19:30<br>船戸                  |        | 19:30<br>船戸 |   | 19:30<br>船戸   |        |  |  |  |  |
| 21:00 | 19:45<br>岸                             | 19:45<br>田岡            | 19:45<br>シニアスクール            |        | 19:45<br>船戸 |             |  |             | 19:45<br>久保                                |   | 19:45<br>小原   |        | 19:45<br>船戸                                |   | 19:45<br>尾方   |        | 19:45<br>尾方 |   | 19:45<br>船戸                  |        | 19:45<br>船戸 |   | 19:45<br>船戸   |        |  |  |  |  |
| 22:00 | 20:00<br>ポディ<br>ジャム<br>45              | 20:00<br>ピラティス         | 20:00<br>シニアスクール            |        | 20:00<br>船戸 |             |  |             | 20:00<br>久保                                |   | 20:00<br>小原   |        | 20:00<br>船戸                                |   | 20:00<br>尾方   |        | 20:00<br>尾方 |   | 20:00<br>船戸                  |        | 20:00<br>船戸 |   | 20:00<br>船戸   |        |  |  |  |  |

※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レーンの為、歩方・泳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