

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										10:40 横山 11:00 ヨガ ゆがみボディ		11:00 ベビー										9:45 板倉 はつらつ ニコニコ 体操							
12:00	11:15 中西 エアロDE 元気!!		11:45		11:15 矢野 ズンバ ZUMBA				11:30 桃平 姿勢改善 ストレッチ				11:15 岸 やさしい ステップ		11:45										10:15 尾方 フワ エクササイズ							
13:00	12:00 12:15 ハワイアン フラ		12:10 桃平 アクア ボール フィンバル		12:15 小笠 コア トレーニング				12:00 加島 初級初級 ① ②				12:15 12:00 ボディ コンバット 30 田岡		12:30 太極拳		12:10 佐藤 アクア フィット									10:45 Happy ステップ 友成						
14:00	13:30 背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス		13:30 山腰 はじめて スイミング ①		13:00 小笠 ボディ パンプ				13:30 加島 B・B エクササイズ				13:45 13:30 パリー シェイプ		13:30 佐藤 はじめて スイミング ①		13:30 佐藤 スイム トレーニング 30・40									11:00 ナチュラル ヨガ 尾方						
15:00	14:30 小橋 すっきり ボディ		14:10 小松 スイム トレーニング 30・40		14:00 13:45 ダンス WAVE				14:30 桃平 NEW バランス ストレッチ				14:30 佐藤 姿勢改善 簡単エクササイズ		14:10 桑野 スイム トレーニング 30・40												11:30 友成 Happy ステップ					
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00	19:00 田岡 ボディ パンプ 30				19:00 船戸 ダンベル and ミュージック				19:00 久保 ボディ バランス 30*ST				19:00 船戸 レスミルス ダンス		19:30 尾方 睡眠改善 ストレッチ																	
20:00	19:30 岸 ボディ ジャム 45		20:00 船戸 ハッスル アクア		19:40 船戸 ボディ コンバット 45 田岡				19:45 久保 ダンス WAVE				19:45 松島 ボディ コンバット 30		20:00 尾方 ボディ コンバット 30																	
21:00	20:45 20:30 インジョイ エアロ		20:30 船戸 スイム トレーニング		20:40 横山 パリー シェイプ				20:30 加島 ボディ パンプ 45				20:30 小松 ボディ コンバット 30		20:40 小松 はじめて スイミング ①																	
22:00	21:30 近江		21:20 船戸		21:30 板倉 美XUP				21:15 加島				21:30 岡部 パラエティ エアロ		21:20 小松 スイム マスターズ																	

※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⇒フリーゾーンが1レーンの為、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