

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																									
12:00	11:15 エプロDE 元気!! 中西 11:15 熊田		11:45																									
13:00	12:00 ハワイアン フラ 山腰 12:15 12:45		12:40																									
14:00	13:30 背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス 小橋		14:20																									
15:00	14:30 すっきり ボディ 佐藤		14:20																									
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	19:00 ボディ パンプ 30 岸																											
20:00	19:30 ボディ シャム 45 岸		20:00																									
21:00	20:45 インジョイ エアロ 近江		21:20																									
22:00																												

※トレーニングは、営業時間内自由にご利用頂けます。 ※フリーレーン・ウォーキングレ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。
※ミックスレーン⇒フリーレーンが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