

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00		10:15~10:20		10:15~10:20			10:10~10:40	10:15~10:20		10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20		
10:30		ラジオ体操		ラジオ体操			ベビーマッサージ しばた	ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操		
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操	10:30~11:15 初級エアロ Nataliya	おだ		11:00~11:45 ZUMBA® KAYO	11:00~11:40 TRX® ストレッチ	11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:45~11:25 TRX® ストレッチ	11:00~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 エアロピクス まえかわ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに	NEW! 11:20~11:50 TRX®ストレッチ	
11:30		11:00~11:40 TRX® ストレッチ	11:00~11:30 まつざわ		11:00~11:40 TRX® ストレッチ	あおき		11:50~12:20 TRX® ストレッチ	あおき	11:30~12:15 ZUMBA® GOLD® TOMMY☆	すぎはら	おだ	11:30~12:15 ボディメイク コンディショニング まえかわ				11:20~11:50 TRX®ストレッチ	
12:00		11:50~12:20 TRX®		11:50~12:20 TRX®			12:00~12:45 Q-ren 骨盤体操 KAYO	12:20~12:40 TRX® グループワークアウト		11:50~12:20 TRX®	すぎはら		12:15~13:00 初級水泳教室				12:10~12:40 TRX®初級	
12:30		12:20~12:40 グループワークアウト	12:15~13:00 初級水泳教室		12:20~12:40 グループワークアウト					12:50~13:35 パワーYOGA こんどう	おだ	まつざわ	12:30~13:15 TRX®初級 すぎはら				12:10~12:40 TRX®初級 すぎはら	
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA	おだ	13:00~13:30 マスターズ まつざわ	12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ	おだ													
13:30			まつざわ															
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 ボディメイク コンディショニング まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO											
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆						19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:00 TRX®			19:30~20:00 フリーウエイト		19:30~20:15 初級エアロ まえかわ											
20:00		20:00~20:20 グループワークアウト			いしはら													
20:30		おだ																
21:00																		

【営業時間】
 平日 10:00~21:20
 土日祝 10:00~18:00

★ 今月からの新しいレッスンがあります。
 ぜひご参加ください。

- 祝日営業日はフロアレッスンとプールレッスンが変更になる場合がございます。
- タイムテーブルはホームページからご覧いただけます。

【休館日】 毎週木曜日

時間
変更

	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)																								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																			
10:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						スクール						スクール						スクール						10:20																		
10:15																																																													
10:30																																																													
10:45																																																													
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			スクール						スクール						スクール						11:00																		
11:15																																																													
11:30	子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						11:50						11:50						13:00						11:15																		
11:45																			ウオーキング																																										
12:00	大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:30																								12:00												
12:15																																																													
12:30																																																													
12:45																																																													
13:00	14:15						14:15						14:15						14:15						13:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						13:00												
13:15																																																													
13:30																																																													
13:45																																																													
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						14:15						14:15						14:15						14:15						14:00												
14:15																																																													
14:30																																																													
14:45																																																													
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:00												
15:15																																																													
15:30																																																													
15:45																																																													
16:00	16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00																		
16:15																																																													
16:30																																																													
16:45																																																													
17:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						17:00												
17:15																																																													
17:30																																																													
17:45																																																													
18:00																																																													18:00
18:15																																																													
18:30																																																													
18:45																																																													
19:00																																																													19:00
19:15																																																													
19:30																																																													
19:45																																																													
20:00	20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース			20:30						20:30						20:30						20:00																		
20:15																																																													
20:30																																																													
20:45																																																													
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00																		
21:15																																																													
21:30																																																													

【利用可能コース】
 利用可能コース
 利用できません

【利用上の注意】
 ■ 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。
 各コース右側通行にご協力ください。