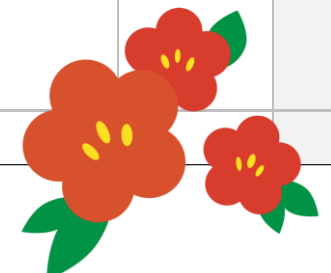


月			火			水			金			土			日		
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操	
10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング さかき	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 アクアピクス おだ	10:30~11:15 ゆっくりエアロ まえかわ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
	11:50~12:35 TRX グループレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ		11:50~12:35 TRX グループレッスン		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX グループレッスン		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX グループレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ					11:30~12:00 TRX初級
12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		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						12:50~13:35 パワーYOGA こんどう		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ		12:30~13:15 TRX グループレッスン				
13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		14:00~14:45 YOGA NAO	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン			14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		レッスン変更 13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	14:30~15:00 コンディショニング				
	16:10~16:55 TRX グループレッスン						16:10~16:55 TRX グループレッスン			16:10~16:55 TRX グループレッスン							
19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			19:15~20:00 ゆっくりエアロ まえかわ			時間変更 18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
	19:45~20:30 TRX グループレッスン			19:30~20:15 TRX グループレッスン			20:00~20:45 TRX グループレッスン			19:45~20:30 TRX グループレッスン							



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

- 祝日営業日はフロア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もご覧いただけます。

※時間変更・レッスン変更になっているところがございます。  
 ご確認をお願いいたします。

**【休館日】** 毎週木曜日

	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					
10:15																																										
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					
11:15																																										
11:30	子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			12:45						12:45						12:45					
11:45																																										
12:00																																										
12:15																																										
12:30	大人レッスン 12:15~13:30			ウオーキングコース															大人レッスン 12:15~13:30			ウオーキングコース																				
12:45																																										
13:00																																										
13:15																																										
13:30																																										
13:45																																										
14:00	14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:30						ウオーキングコース						ウオーキングコース					
14:15																																										
14:30																																										
14:45																																										
15:00																																										
15:15																																										
15:30	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30					
15:45																																										
16:00																															16:00 プール終了						16:00 プール終了					
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											
17:15																																										
17:30																																										
17:45																																										
18:00																																										
18:15																																										
18:30																																										
18:45																																										
19:00																																										
19:15																																										
19:30							19:30						19:30						19:30						19:30						19:30											
19:45																																										
20:00																																										
20:15																																										
20:30	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											
20:45																																										
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											
21:15																																										
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。