

	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			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操			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☆	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 水中健康体操	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 ウォーキング	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グルーブレッスン	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	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 水中健康体操	10:45~11:30 初心者エアロ こまつ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ		
11:30			まつざわ			やまがた			まつざわ	まつたに		おだ				まつたに		
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 グルーブレッスン		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 グルーブレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ				11:30~12:00 スタッフオリジナル アクロスタッフ		
12:30																		
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ	13:00~13:45 コンディショニング Ryi			12:50~13:35 YOGA NAO			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	13:00~13:30 スタッフオリジナル アクロスタッフ					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA												13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30							18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆				19:20~19:50 グルーブレッスン				19:35~20:05 グルーブレッスン						
19:30		19:50~20:20 グルーブレッスン			19:35~20:05 グルーブレッスン													
20:00																		
20:30																		
21:00																		

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

今月のKAYOイントラのレッスンは
担当者都合により
全て代講または休講となります。
詳細は別紙をご参照ください。



【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。

【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																										
10:00	ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						スクール						スクール						スクール						10:00																			
15																																																												15		
30																																																														30
45																																																														45
11:00	大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						スクール						スクール						スクール						11:00																			
15																																																										15				
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																																							30				
45																																																												45		
12:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース						12:45						12:45						12:45						12:00																				
15																																																												15		
30	大人レッスン 12:15～13:30																																																													30
45																																																														
13:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																									13:00																			
15																																												15																		
30																																												30																		
45																																													45																	
14:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																											14:00																	
15	14:15																																												15																	
30																																														30																
45																																															45															
15:00					15:30	ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																											15:00																	
15																																														15																
30																																															30															
45																																															45															
16:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																												16:00																
15	スクール																																													15																
30																																														30																
45																																															45															
17:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																												17:00																
15	スクール																																													15																
30																																														30																
45																																															45															
18:00						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																												18:00																
15	スクール																																													15																
30																																														30																
45																																															45															
19:00					19:30	ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																											19:00																	
15	スクール																																													15																
30																																														30																
45																																															45															
20:00		20:30				ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース																											20:00																	
15	スクール																																													15																
30																																														30																
45																																															45															
21:00	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了						21:00																			
15	スクール																																															15														
30																																																	30													
45																																																			45											
21:00	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了						21:00																			
15	スクール																																																15													
30																																																	30													
45																																																			45											
21:00	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了						21:00																			
15	スクール																																																15													
30																																																	30													
45																																																			45											
21:00	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了						21:00																			
15	スクール																																																15													
30																																																	30													
45																																																			45											
21:00	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了					ウォーキングコース	21:00 プール終了						21:00																			
15	スクール																																																15													
30																																																														