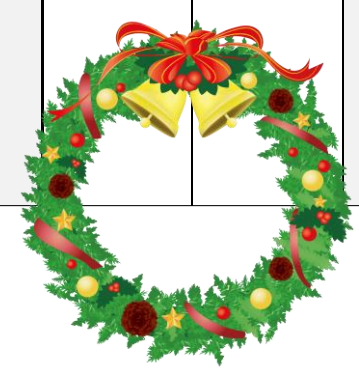


	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00		10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループブレスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループブレスン	11:00~11:30 ウォーキング やまがた	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グループブレスン	11:00~11:30 ウォーキング まつざわ	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:20 グループブレスン	11:00~11:30 水中健康体操 おだ	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 まつたに		
11:30																		
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			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 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
12:30			12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ															
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 Ryl			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						12月よりKAYOイントラ復活です！ ぜひご参加ください！						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® Ryl			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆														
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		



【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ご覧いただけます。

【休館日】

毎週木曜日



プール利用コースのご案内

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