

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	にこにこエアロ 10:30～11:10 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	はじめてエアロ 10:30～11:00 スタッフ ＜予約制＞	スイムチャレンジ 10:30～11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵 ＜予約制＞		リラックスヨガ 10:20～11:00 衣笠 ＜予約制＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	天空大河 10:20～11:00 荒木 ＜予約制＞	ジュニアスイミング 10:00～11:00	機能改善ストレッチ 10:30～11:10 スタッフ ＜予約制＞	
11	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:10 島田 ＜抽選＞	はじめて背泳ぎ 11:10～11:40 スタッフ	やさしいストレッチ 11:20～11:50 スタッフ ＜予約制＞	らくらくアクア 11:10～11:50 土井(明)	にこにこエアロ 11:20～12:00 多恵 ＜予約制＞	アクアウォーキング 11:40～12:00 スタッフ	グループフィット 40 11:40～12:20 内 ＜予約制＞	はじめてクロール 11:10～11:40 スタッフ	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:10 北川 ＜予約制＞	アクアヌー棒 11:30～11:50 スタッフ	はじめてステップ 11:30～12:00 スタッフ ＜予約制＞	ファミリープール 11:00～13:00
12	HIITトレーニング 12:50～13:20 スタッフ ＜予約制＞	10分間ストレッチ 13:00～	楽しもうステップ 12:15～12:55 土井(明) ＜予約制＞		やさしいピラティス 12:20～13:00 一楽 ＜予約制＞		シェイプアップクラス 12:50～13:20 内 ＜予約制＞		健美操 12:50～13:30 黒澤 ＜予約制＞		のびのびボール 12:20～12:40 スタッフ	
13	健美操 13:45～14:25 黒澤 ＜予約制＞	全身シェイプ 13:30～14:00 スタッフ	にこにこエアロ 13:20～14:00 土井(明) ＜抽選＞	はじめてアクア 13:15～13:45 スタッフ	はつらつエアロ 13:20～14:00 一楽 ＜抽選＞	はじめてアクア 13:15～13:45 スタッフ	はじめてエアロ 13:40～14:10 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:15～13:45 スタッフ	はじめてステップ 13:50～14:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	にこにこエアロ 13:00～13:40 掛 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ
14	はじめてエアロ 14:45～15:15 スタッフ ＜予約制＞	はじめてバタフライ 14:10～14:40 スタッフ	マッスルシェイプ 30 14:20～14:50 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 14:00～14:30 スタッフ	グループフィット40 14:20～15:00 山田 ＜予約制＞	はじめてプール 14:00～14:30 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡 ＜予約制＞	はじめてアクア 14:00～14:30 スタッフ	はじめて背泳ぎ 14:45～15:15 スタッフ	はじめてクロール 14:10～14:40 スタッフ	ZUMBA 40 14:00～14:40 掛 ＜予約制＞	
15		はじめてアクア 14:50～15:20 スタッフ	ボールエクササイズ 15:10～15:40 スタッフ ＜抽選20名＞						ボール&ストレッチ 14:40～15:10 スタッフ ＜抽選18名＞	アクアウォーキング 14:50～15:10 スタッフ	グループフィット 30 15:00～15:30 山田 ＜予約制＞	
16		ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます								ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます		
17				ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます								
18			はつらつエアロ 18:45～19:25 片野 ＜予約制＞									
19	HIITトレーニング 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 19:30～20:00 スタッフ			ZUMBA 40 19:00～19:40 西部 ＜予約制＞		はじめてステップ 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞	はじめてクロール 19:30～20:00 スタッフ	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	ZUMBA 40 19:00～19:40 荒木 ＜予約制＞	はじめてアクア 19:30～20:00 スタッフ	
20	ZUMBA 40 19:50～20:30 掛 ＜予約制＞	全身シェイプ 20:10～20:30 スタッフ	マッスルシェイプ 30 19:50～20:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:00～20:30 スタッフ ＜予約制＞	アクアウォーキング 20:10～20:30 スタッフ	グループフィット 40 19:50～20:30 山田 ＜予約制＞	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	機能改善ストレッチ 20:00～20:30 スタッフ ＜予約制＞			

※月曜日は休館日となります。 ※マークのご案内 ⇒ 初心者におすすめ **NEW** ⇒ 新しいレッスン <予約制><抽選> ⇒ 予約&抽選のレッスン

- 【グループエクササイズでの注意事項】**
- 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください
  - 都合によりスケジュール・担当者が変更（代行）になる場合がございます。
  - （変更時は館内ボードにてお知らせ致します）
  - 予約制のレッスンは**15分前より整理券**を配布させていただきますので、スタッフにお声かけください。また、**30名を超える場合は抽選**となりますので、ご了承ください。
  - レッスンにより道具を使用する場合がございます。
  - 数に制限がある場合がございますのでご了承ください。
  - レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。
  - レッスンの途中参加は認められておりませんのでご注意ください。
- 【スタジオでの注意事項】**
- 予約制のレッスンに関しては、予約チケットをお取りください。
  - 抽選のレッスンに関しては、カウンターにお名前を記入してください。
  - ドリンクやタオル等で場所取りはご遠慮ください。
  - レッスン中の退場はやむを得ない場合となります。
  - レッスン中でもマスクのご着用にご協力ください。
- 【プールでの注意事項】**
- スイムキャップは必ず着用ください。
  - 入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落としてご利用ください。
  - アクセサリ類は外してからご利用ください。