

	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	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	スイムチャレンジ 10:30～11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	リラックスヨガ 10:20～11:20 衣笠	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ		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	
11	ルーシーダットン 11:30～12:30 YOKO	はじめてクロール 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	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	ベビースイミング 11:15～12:00		はじめて四泳法 11:10～11:40 スタッフ	アンシー'sストレッチヨガ 11:00～12:00 北川	ベビースイミング 11:15～12:00	たのしもうステップ 11:30～12:10 スタッフ	ファミリープール 11:00～13:00
12			たのしもうステップ 12:15～12:55 土井(明)		やさしいピラティス 12:15～13:00 一楽		グループファイト 45 12:00～12:45 山田		全身シェイプ 12:20～12:40 スタッフ			
13	HIITトレーニング 12:50～13:20 スタッフ						マッスルシェイプ 20 13:00～13:20 スタッフ		健美操 12:50～13:35 宮前			
14	健美操 13:45～14:30 岸本	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	にこにこエアロ 13:20～14:00 土井(明)	アクアウォーキング 13:45～14:15 スタッフ	はつらつエアロ 13:15～14:00 一楽	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてエアロ 13:40～14:10 スタッフ	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてステップ 13:50～14:20 スタッフ	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ		はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ
15	はじめてエアロ 14:45～15:15 スタッフ	はじめてバタフライ 14:30～15:00 スタッフ	マッスルシェイプ 30 14:15～14:45 スタッフ	はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	グループファイト 45 14:15～15:00 山田	はじめてプール 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡	はじめて平泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	ポール&ストレッチ 14:30～15:00 スタッフ	はじめてクロール 14:15～14:45 スタッフ	HIITトレーニング 14:15～14:45 スタッフ	
16			体操教室 15:20～16:20									
17		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 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます	ダンス 16:40～17:30	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	フィットクラブ 16:30～17:30	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		ジュニアスイミング 15:20～18:30 ※15:10～15:30 準備させていただきます		
18					ダンス 17:40～18:40							
19	はじめてステップ 19:30～20:00 スタッフ	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はつらつエアロ 18:45～19:30 片野	<有料>		のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:00～19:30 スタッフ			はじめてアクア 19:30～20:00 スタッフ		
20		はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	マッスルシェイプ 30 19:50～20:20 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	にこにこエアロ 19:50～20:30 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	グループファイト 45 19:45～20:30 山田					

※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 ⇒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いたします。)
- ・道具を使用するレッスンは、道具の数によって定員が変動します。ご了承ください。
- ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。
- ・ドリンクやタオル等での場所取り行為はご遠慮ください。
- ・レッスン中の退場はやむを得ない場合以外はお控えください。

**【プールでの注意事項】**

- ・スイムキャップは必ずご着用ください。
- ・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からご利用ください。
- ・アクセサリ類は外してからご利用ください。
- ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。