

	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	はじめて四泳法 10:30～11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵	お楽しみアクア 10:30～11:00 スタッフ	リラックスヨガ 10:15～11:15 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	のんびり四泳法 11:10～11:40 スタッフ	機能改善ストレッチ 11:20～12:00 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 11:00～12:00 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	ボールエクササイズ 13:00～13:20 スタッフ		にこにこエアロ 13:20～14:00 土井(明)		はつらつエアロ 13:15～14:00 一楽		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	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
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	マッスルシェイプ 30 14:15～14:45 スタッフ	アクアウォーキング 13:45～14:15 スタッフ	グループファイト30 14:15～14:45 山田	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてステップ 13:40～14:10 スタッフ	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてエアロ 13:50～14:20 スタッフ	はじめてプール 14:15～14:45 スタッフ	HIITトレーニング 14:15～14:45 スタッフ	
15	はじめてエアロ 14:45～15:15 スタッフ	はじめて平泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ		はじめてクロール 14:30～15:00 スタッフ		はじめてバタフライ 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡	はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	ボール&ストレッチ 14:30～15:00 スタッフ		グループファイト30 15:00～15:30 山田	
16			体操教室 15:20～16:20				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	にこにこエアロ 19:20～20:00 スタッフ		はつらつエアロ 18:45～19:30 片野 ＜有料＞	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	グループファイト 45 19:45～20:30 山田	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてステップ 19:30～20:00 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	HIITトレーニング 19:50～20:30 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ		はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	マッスルシェイプ 30 20:10～20:40 スタッフ					

※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〕
・スイムキャン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。
・アクセサリー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。