

	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 10:20～11:00 スタッフ	はじめて四泳法 10:30～11:00 スタッフ	はじめてエアロ 10:30～11:00 スタッフ	のんびり四泳法 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 10:15～11:15 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	ジュニアスイミング 10:00～12:30
11	ルーシーダットン 11:30～12:30 YOKO	はじめてアクア 11:15～11:45 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	
12	はじめてステップ 12:50～13:20 スタッフ		たのしもうステップ 12:15～12:55 土井(明)	水泳有料レッスン 12:00～13:00 神野 <small>&lt;有料&gt;</small>	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	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)	はじめてアクア 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	健美操 12:50～13:35 宮前	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	HITトレーニング 13:30～14:00 スタッフ	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	はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	機能改善ストレッチ 14:15～14:45 スタッフ	はじめてプール 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	はじめて平泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡	はじめてクロール 14:30～15:00 スタッフ	<small>&lt;予約制20名&gt;</small> ホール&ストレッチ 14:30～15:00 スタッフ	はじめてバタフライ 14:15～14:45 スタッフ	にこにこエアロ 14:20～15:00 スタッフ	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ
15										<small>&lt;予約制20名&gt;</small>	グループファイト30 15:15～15:45 山田	
16		ジュニアスイミング 15:30～18:30 <small>※15:20～15:30 準備させていただきます</small>		ジュニアスイミング 16:30～18:30 <small>※16:20～16:30 準備させていただきます</small>	ダンス 16:40～17:30	ジュニアスイミング 15:30～18:30 <small>※15:20～15:30 準備させていただきます</small>		ジュニアスイミング 16:30～18:30 <small>※16:20～16:30 準備させていただきます</small>	体操教室 15:20～16:20	ジュニアスイミング 15:20～18:30 <small>※15:10～15:30 準備させていただきます</small>		
17					ダンス 17:40～18:40				フィットクラブ 16:30～17:30			
18												
19	にこにこエアロ 19:30～20:10 スタッフ	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	<small>&lt;有料&gt;</small>	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	たのしもうステップ 19:45～20:25 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 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 19:30～20:00 スタッフ		
20		アクアウォーキング 20:15～20:45 スタッフ	グループファイト60 19:45～20:45 山田	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 20:15～20:45 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ				

[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。

※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