

	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 ＜予約制20名＞ たのしもうステップ 12:15～12:55 土井(明)	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	
12					やさしいピラティス 12:15～13:00 一楽							
13			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		グループファイト 45 12:45～13:30 山田		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	アクアトレーニング 13:45～14:15 スタッフ	機能改善ストレッチ 14:15～14:45 スタッフ	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてステップ 13:45～14:15 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	はじめてクロール 14:15～14:45 スタッフ	HIITトレーニング 14:20～15:00 スタッフ	
15	グループファイト 30 14:45～15:15 山田	はじめてバタフライ 14:30～15:00 スタッフ		はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ		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	ボール&ストレッチ 14:30～15:00 スタッフ ＜予約制20名＞		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			ダンス 16:40～17:30	ジュニアスイミング 15:30～18:30		ジュニアスイミング 16:30～18:30	フィットクラブ 16:30～17:30	ジュニアスイミング 15:20～18:30		[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。
17		※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		※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		※15:10～15:30 準備させていただきます		
18				※16:20～16:30 準備させていただきます	ダンス 17:40～18:40			※16:20～16:30 準備させていただきます				
19	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はつらつエアロ 18:45～19:30 片野 ＜有料＞	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	グループファイト60 19:45～20:45 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	たのしもうステップ 19:45～20:25 スタッフ		はじめてアクア 19:30～20:00 スタッフ			
20	マッスルシェイプ 30 20:15～20:45 スタッフ	アクアトレーニング 20:15～20:45 スタッフ	HIITトレーニング 19:45～20:25 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 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