

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30	★ → 変更レッスン																		
10:00																		10:00開館	
11:00	(予)10:15~11:15 健康美 ストレッチ 柿木	10:30~11:00 JOYBEAT 太極拳		10:15~11:00 エンジョイフラ 都	(予)10:15~11:00 ウェーブ ストレッチ 鈴木(佐)		10:15~11:00 かんたんエアロ 神本	10:30~11:00 JOYBEAT からだほぐし	(予)10:30~11:00 はじめてクロール	(予)10:15~11:15 ソフトヨガ 塩瀬	(予)10:15~11:15 バレット 松下		10:30~11:00 はじめてエアロ 萩原	10:15~11:15 ボディシェイプ 高橋		10:30~11:15 スイミング 2コース使用	フィットネス ボクシング 10:15~11:00 鈴木(佐)	10:15~11:00 かんたんエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動
12:00	11:30~12:30 エアロマニア 高橋	(予)11:15~11:45 イスで健康体操 大林		11:15~12:00 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	(予)11:15~11:45 G-fitレッスン ストレッチポール	(予)11:30~12:00 レベルアップ クロール	11:15~12:00 ピラティス 石田	11:15~11:45 BODYCOMBAT 麻美		(予)11:30~12:00 G-fitレッスン ストレッチポール	(予)11:30~12:00 フィンで遊ぼう		(予)11:15~12:15 音読ケア 萩原	(予)11:30~12:15 ボルド ブラ 藤田	(予)11:30~12:00 はじめてスイズイ	11:15~12:15 パワフルエアロ 石田	(予)11:15~12:15 ボディリセット 鈴木(佐)	(予)11:15~11:45 はじめて背泳ぎ	
13:00		12:30~13:15 ピラティス 山内		(予)12:15~12:45 はじめてステップ 神本				(予)12:15~12:45 G-fitレッスン ストレッチポール					12:45~13:15 HIP HOP入門 NAOYA						
14:00		13:30~14:15 かんたんエアロ 神本		(予)13:00~13:45 ステップ1 神本			13:15~14:00 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)		(予)13:30~14:30 パワーヨガ 川中				(予)13:00~14:00 ステップ3 高橋	13:15~13:45 JOYBEAT からだほぐし	13:15~13:45 アクアピクス 野口				
15:00	(予)14:30~15:30 パワーヨガ 郁子	14:30~15:00 はじめてエアロ 神本			(予)14:15~14:45 ロング ディスタンス		(予)14:15~15:15 ボディリセット 鈴木(佐)		フィンコース 一部使用 14:15~15:00				14:15~15:00 からやかエアロ 野口	14:00~14:45 健康体操 石田	(予)14:00~14:45 すいすい スイミング				
16:00														15:30~16:00 JOYBEAT 週替わりレッスン					
17:00	子供空手 (カルチャー) 16:30 ~ 18:20																		
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			
22:45																			
23:00	23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			

※(予)は予約制のレッスンとなります。  
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。

※ カルチャークラスはフィットネス会員の方はご利用頂けません  
※ 都合によりプログラムを変更する場合がございます

★★お知らせ★★  
1月14日(月)  
2月11日(月)  
3月21日(木)  
上記の3日間は 10:00~21:00 までの  
祝日営業となります