

時間	月			火	水			木			金			土			日	
	スタジオ	プール(水)	プール(子)		スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)		
9:00	スタジオ	プール(水)	プール(子)		スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	プール(水)	プール(子)	スタジオ	
9:30																		
10:00	ピラティス 9:30~10:15 8歳 親子 (330円/組)				ボル・ド・フ 9:30~10:15 8歳 親子 (330円/組)			BODY BALANCE45 9:30~10:15 1ESM.LS インストラクター (スタッフ)										
10:30																		
11:00	別荘中心エアロ 10:45~11:30 10歳 親子 (330円/組)				水泳 10:45~11:30 10歳 親子 (330円/組)			ZUMBA 10:30~11:15 8歳 親子 (330円/組)			体操ヨガ 10:30~11:15 8歳 親子 (330円/組)					ジュニア スイミング A6-0 3歳~小学生 △歳~7歳 10:30~11:30		コアリックス 10:55~11:10
11:30		アクアウォーキング 11:15~11:45 5歳 (220円/組)																
12:00	ストレッチ15 12:00~12:15	運動のり療法 11:45~12:15 5歳 (220円/組)			アクアウォーキング 11:45~12:15 5歳 (220円/組)			BODY COMBAT30 11:30~12:00 1ESM.LS インストラクター (スタッフ)	わくわくスイム 11:30~12:30 スタッフ		HIT15 11:35~11:50	アクアピクス 11:35~12:00 スタッフ (220円/組)				ジュニア スイミング A6-1 3歳~小学生 △歳~7歳 11:30~12:30		ヨガ 11:45~12:30 小中 親子 (330円/組)
12:30					青春コアピクショニング 12:00~12:45 8歳 親子 (330円/組)			ストレッチ15 12:25~12:40			コアリックス 12:10~12:25	アクアウォーキング 12:15~12:45 5歳 (220円/組)				ZUMBA 12:15~13:00 8歳 親子 (330円/組)		
13:00	音楽シェイプ 12:35~13:05 スタッフ				平泳ぎ/バタフライ 12:30~13:00 5歳 (220円/組)			クロール/肩甲骨 12:30~13:00 5歳 (220円/組)			BODY COMBAT30 12:45~13:15 1ESM.LS インストラクター (スタッフ)	わくわくスイム 12:45~13:45 スタッフ						
13:30	NEW ほじめてヨガ 13:30~14:15 8歳 親子 (330円/組)				SHIBAM45 13:05~13:50 1ESM.LS インストラクター (スタッフ)	わくわくスイム 13:00~14:00 スタッフ		ピラティス 13:00~13:45 8歳 親子 (330円/組)			アロマストレッチ 13:35~14:05 スタッフ							
14:00																		
14:30								ほじめてヨガ 14:15~15:00 8歳 親子 (330円/組)										
15:00			キッズ スイミング H1 東海朝陽館生 14:30~15:30			キッズ スイミング H3 東海朝陽館生 14:30~15:30			キッズ スイミング H4 東海朝陽館生 14:30~15:30									
15:30																		
16:00			キッズ スイミング K1 3歳~小中2年生 △歳~7歳 15:30~16:30			キッズ スイミング K3 3歳~小中2年生 △歳~7歳 15:30~16:30			キッズ スイミング K4 3歳~小中2年生 △歳~7歳 15:30~16:30									
16:30					体育スクール 幼児 16:00~17:00 スタッフ													
17:00			ジュニア スイミング A1 3歳~小学生 △歳~7歳 16:30~17:30			ジュニア スイミング A3 3歳~小学生 △歳~7歳 16:30~17:30			ジュニア スイミング A4 3歳~小学生 △歳~7歳 16:30~17:30									
17:30	ジュニア空手 年中~小学生 17:15~18:15 8歳 親子		ジュニア スイミング B1 3歳~小学生 14歳~1歳 17:30~18:30		ジュニア スイミング B3 3歳~小学生 14歳~1歳 17:30~18:30			ジュニアダンス 小学生以上 17:15~18:15 10歳原 夜久城			ジュニア スイミング B4 3歳~小学生 14歳~1歳 17:30~18:30							
18:00											チアダンス 年中~小学生 17:15~18:15 8歳 親子							
18:30																		
19:00	コアリックス 19:00~19:15		ジュニア スイミング C1 小学生・中学生 6歳~1歳 18:30~19:30 ※詳しくはフロントまで															
19:30					ヨガ 19:00~19:45 10歳 親子 (330円/組)			エアロジップ 19:00~19:45 8歳 親子 (330円/組)										
20:00	HIT15 19:35~19:50				クロール/肩甲骨 19:15~20:00 5歳 (330円/組)													
20:30					NEW お楽しみシェイプ 20:15~20:30			NEW スイム 20:00~20:45 5歳 (330円/組)										
21:00																		
21:30	スタジオ	プール(水)	プール(子)	火	スタジオ	プール(水)	プール(子)	木	スタジオ	プール(水)	プール(子)	金	スタジオ	プール(水)	プール(子)	土	スタジオ	日

休館日

スタジオプログラム
 施設利用のみで
 ⇒ ご参加いただけます。

抽選券配布
 参加希望者が12名以上
 の場合抽選となります。
 抽選後の変更は
 3階にて承ります。

1レッスン(330円)税込
 ⇒ 2参加は1回券・回数券
 フォーマスのいずれかが
 必要となります。

**プールプログラム
1レッスン**
 ⇒ 220~330円(税込)
 ⇒ 2参加は1回券・回数券
 フォーマスのいずれかが
 必要となります。

※30分レッスンを連続受講される場合は、
 60分レッスンプログラム受講と同等の扱いとなり
 330円チケットで2レッスンご参加頂けます。

●ご案内●

【定員数】
 スタジオレッスン:12名 プールレッスン:20名

【スタジオレッスン抽選券配布】
 レッスン開始30分前より3階にて配布いたします。
 抽選の場合はレッスン開始15分前に結果を発表いたします。

【お願い】
 レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。
 スタジオ内は換気のため、扉の開放・工場扉を稼働させています。

平日の時短営業時間は 最終受付時間 20:00まで 閉館時間 21:00までに完全退館
 土曜・日曜の営業時間は 最終受付時間 20:00まで 施設利用時間 20:30まで となります。