

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・プ 9:30~10:15 8歳 親子 (330円/組)			BODY BALANCE45 9:30~10:15 1ESM/L/S インストラクター (スタッフ)									ストレッヂ80 9:30~10:00 スタッフ		
10:30																			
11:00	別荘館心アプロ 10:45~11:30 10歳 親子 (330円/組)				水泳 10:45~11:30 11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	コアリラックス 10:55~11:10	
11:30		アクアウォーキング 11:15~11:45 スタッフ (220円/組)																	
12:00	ストレッヂ15 12:00~12:15	運動のり療法 11:45~12:15 スタッフ (220円/組)			アクアウォーキング 11:45~12:15 スタッフ (220円/組)			BODY COMBAT30 11:30~12:00 1ESM/L/S 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 A6-2 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					青春コンプレックス 12:00~12:15 8歳 親子 (330円/組)			ストレッヂ15 12:25~12:40	クロール/肩甲骨 12:30~13:00 スタッフ (220円/組)		コアリラックス 12:10~12:25	アクアウォーキング 12:15~12:45 スタッフ (220円/組)					ZUMBA 12:15~13:00 8歳 親子 (330円/組)		
13:00	金魚シェイプ 12:35~13:05 スタッフ																		
13:30					SHIBAHAM5 13:05~13:50 1ESM/L/S 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)	アクアピクス 13:15~13:45 スタッフ (220円/組)		BODY COMBAT30 12:45~13:15 1ESM/L/S 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						お魚シェイプ 13:00~13:15	
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 8歳 親子 (330円/組)																		
14:30																			
15:00			キッズ スイミング H1 東高島町児童生 14:30~15:30																
15:30					ダンススクール 3歳~小学生 14:30~15:30 nattu	キッズ スイミング H3 東高島町児童生 14:30~15:30													
16:00			キッズ スイミング K1 3歳~小学2年生 △歳~7歳 15:30~16:30			キッズ スイミング K3 3歳~小学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	キッズ スイミング K5 3歳~小学2年生 △歳~7歳 15:30~16:30					NEW	キッズ スイミング K5 3歳~小学2年生 △歳~7歳 15:30~16:30							
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					チャダダンス 年中~小学3年生 16:00~17:00 福留 龍乃	ジュニア スイミング A5 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 福留 龍乃		ジュニア スイミング B1 3歳~小学生 14歳~1歳 17:30~18:30		体育スクール 小学生以上 17:15~18:15 10原 友久美	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原 友久美				ジュニア スイミング B4 3歳~小学生 14歳~1歳 17:30~18:30	ジュニア スイミング A7 3歳~小学生 △歳~7歳 16:30~17:30 ※詳しくはフロントまで						
18:00																			
18:30																			
19:00	コアリラックス 19:00~19:15		ジュニア スイミング C1 小学生・中学生 △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)	クロール/肩甲骨 19:15~20:00 スタッフ (330円/組)		エアロシンブル 19:00~19:45 8歳 親子 (330円/組)											
20:00																			
20:30					NEW	スイム 中級 20:00~20:45 スタッフ (330円/組)		NEW	ストレッヂ15 20:15~20:30										
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)	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	日	

休館日

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。

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。

1レッスン(330円)税込
ご参加は1回券・回数券・ファミリーのいずれかが必要となります。

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。
抽選権の取扱は
3階にて承ります。

**プールプログラム
1レッスン**
220~330円(税込)
ご参加には回数・回数券・
ファミリーのいずれかが
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階にて配布し15分前に締切ります。
抽選の場合は締切後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。