

時間	月			火	水			木			金			土			日	
	スタジオ	プール(水)	プール(伊)		スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)		
9:00	スタジオ	プール(水)	プール(伊)		スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	
9:30																		
10:00	ピラティス 9:30~10:15 初級 講師 (330円/回)				ボリ・ド・ブ 9:30~10:15 初級 講師 (330円/回)			NEW ストレッチャ20 6:45~10:00 スタッフ			NEW SHBAM45 9:25~10:10 LES Mills インストラクター (スタッフ)			NEW ストレッチャ20 6:45~10:00 スタッフ				
10:30																		
11:00	引き締めエアロ 10:45~11:30 初級 講師 (330円/回)				高橋 10:45~11:30 川口 講師 (330円/回)			ZUMBA 10:30~11:15 中級 講師 (330円/回)			整体ヨガ 10:30~11:15 初級 講師 (330円/回)			NEW ストレッチャ20 6:45~10:00 スタッフ			NEW ジュニア スイミング A6-C 3歳~小学生 10:30~11:30	NEW コアストレッチ 11:10~11:55 講師
11:30					時間変更 アクアウォーキング 11:15~11:45 スタッフ			NEW コアリックス 11:35~11:50 講師		時間変更 アクアピス 11:30~12:00 スタッフ	NEW 青春コンディショニング 11:35~12:20 AK (330円/回)			時間変更 初級エアロ 11:00~11:45 講師 (330円/回)				
12:00	時間変更 アクアウォーキング 11:45~12:15 スタッフ				時間変更 クロール/障害者 11:45~12:15 スタッフ			時間変更 BODYCOMBAT30 12:00~12:45 講師 (330円/回)		時間変更 アクアピス 12:15~12:45 スタッフ								NEW ヨガ 11:45~12:30 中級 講師 (330円/回)
12:30	時間変更 アクアウォーキング 12:15~12:45 スタッフ				時間変更 青春コンディショニング 12:00~12:45 講師 (330円/回)					時間変更 BODYCOMBAT30 12:15~12:45 講師 (330円/回)								
13:00	時間変更 青春コンディショニング 12:35~13:05 スタッフ									時間変更 BODYCOMBAT30 12:40~13:10 講師 (330円/回)								
13:30	時間変更 アクアウォーキング 13:00~13:30 スタッフ				NEW BODYBALANCE45 13:15~13:50 LES Mills インストラクター (スタッフ)					時間変更 ピラティス 13:00~13:45 講師 (330円/回)								
14:00	時間変更 アクアウォーキング 13:45~14:15 スタッフ									時間変更 ピラティス 13:00~13:45 講師 (330円/回)								
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30	スタジオ	プール(水)	プール(伊)		スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	プール(水)	プール(伊)	スタジオ	

休館日

スタジオプログラム
 抽選券配布
 ※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。

1レッスン(330円(税込))
 1レッスン(330円(税込))
 ※参加には1回券・回数券・フリーパ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
 ※参加には1回券・回数券・フリーパスのいずれかが必要となります。

●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します。
 スタジオ内は換気のため、扉の開放・工場扇を稼働させています。