

時間	月			休館日	水			木			金			土			日			
	スタジオ	プール(大)	プール(子)		スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	
9:00																				
9:30																				
10:00	ピラティス 9:30~10:15 高橋 美穂 [330円/回]				ボル・ド・ブラ 9:30~10:15 高橋 美穂 [330円/回]			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:25~10:10 オフィシャル トレーナー			ストレッチ30 9:40~10:10 スタッフ				ストレッチ20 9:45~10:05 スタッフ					
10:30																				
11:00	引き締めエアロ 10:45~11:30 西原 真穂 [330円/回]				本橋幸 10:45~11:30 川口 アズ [330円/回]			ZUMBA 10:30~11:15 掛 美穂 [330円/回]			整体ヨガ 10:30~11:15 長村 寿江 [330円/回]				お昼シェイプ 10:25~10:40	ジュニア スイミング A6-0 3歳~中学生 △級~7級 10:30~11:30		ジュニア スイミング A7 3歳~中学生 △級~7級 10:30~11:30		
11:30																				
12:00	ストレッチ15 11:50~12:05	アクアウォーキング 11:45~12:15 スタッフ [220円/回]			クロール/背泳ぎ 初級 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]	有		コアリラックス 11:35~11:50	コアアピクス 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]	有	背骨コンディショニング 11:35~12:20 AKI [330円/回]	わくわくスイム 初級 11:30~12:30 スタッフ	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください。		お昼シェイプ 10:25~10:40	ジュニア スイミング A6-1 3歳~中学生 △級~7級 11:30~12:30	ヨガ 11:45~12:30 小寺 孝子 [330円/回]	ジュニア スイミング B7 3歳~中学生 △級~7級 11:30~12:30		
12:30	BODYBALANCE45 12:25~13:10 LESMILLS インストラクター	酒肴わり泳法 (4泳法) 12:15~12:45 スタッフ [220円/回]			背骨コンディショニング 12:00~12:45 AKI [330円/回]	有		BODYCOMBAT30 12:10~12:40 LESMILLS インストラクター	平泳ぎ/バタフライ 初級 12:15~12:45 スタッフ [220円/回]	有					ZUMBA 12:05~12:50 掛 美穂 [330円/回]					
13:00																				
13:30		わくわくスイム 初級 13:00~14:00 スタッフ			アクアピクス 13:00~13:30 スタッフ [220円/回]	有		ピラティス 13:00~13:45 高橋 美穂 [330円/回]	わくわくスイム 中級 13:00~14:00 スタッフ	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください。	SHBAM45 12:40~13:25 LESMILLS インストラクター		アクアウォーキング 12:45~13:15 スタッフ [220円/回]	有		コアリラックス 13:10~13:25				
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 裕美子 [330円/回]																			
14:30																				
15:00			キッズ スイミング H1 東高殿幼稚園生 14:30~15:30		キッズ ダンス HD3・ND3 3歳~未就学児 14:30~15:30 nattu			はじめてヨガ 14:15~15:00 高橋 美穂 [330円/回]	キッズ スイミング H3 東高殿幼稚園生 14:30~15:30							キッズ スイミング H5 東高殿幼稚園生 14:30~15:30				
15:30																				
16:00			キッズ スイミング K1 3歳~小学2年生 △級~7級 15:30~16:30		キッズ スイミング K3 3歳~小学2年生 △級~7級 15:30~16:30				キッズ スイミング K4 3歳~小学2年生 △級~7級 15:30~16:30							キッズ スイミング K5 3歳~小学2年生 △級~7級 15:30~16:30				
16:30					キッズ 体育 T3-1 4歳~未就学児 16:00~17:00 スタッフ				キッズ チアダンス KCD5 年中~小学3年生 16:00~17:00 福留 聖乃							キッズ スイミング A4 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30				
17:00			ジュニア スイミング A1 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30		ジュニア スイミング A3 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30				ジュニア スイミング A4 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30							ジュニア スイミング A5 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30				
17:30	ジュニア 空手 JK1 年中~中学生 17:15~18:15 福留 聖乃				ジュニア 体育 T3-2 小学生 17:15~18:15 スタッフ				ジュニア チアダンス JCD5 小学3年~6年生 17:15~18:15 福留 聖乃							ジュニア スイミング B5 3歳~小学生 14級~1級 17:30~18:30				
18:00			ジュニア スイミング B1 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30		ジュニア スイミング B3 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30				ジュニア スイミング B4 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30											
18:30																				
19:00			ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級~1級 18:30~19:30 ※詳しくはフロントまで		お昼シェイプ 19:00~19:15				エアロランブル 19:15~20:00 末藤 真子 [330円/回]											
19:30	HIT15 19:15~19:30				クロール/背泳ぎ 初級 19:00~19:45 川原 優平 [330円/回]	有			平泳ぎ/バタフライ 初級 19:30~20:15 スタッフ [330円/回]	有										
20:00					ヨガ 19:35~20:20 前田 奈津子 [330円/回]															
20:30																				
21:00																				
21:30																				

**スタジオプログラム**  
施設利用料のみで  
ご参加いただけます。

**抽選券配布**  
参加希望者が定員以上の  
場合抽選となります。  
抽選種の受取は  
3期にて承ります。

**1レッスン330円(税込)**  
ご参加には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  
220~330円(税込)  
ご参加には1回券・回数券・  
フリーパスのいずれかが  
必要となります。

※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●**

【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・工場扇を稼働させています。