

時間	月			火	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)
9:00															
9:30															
10:00	ピラティス 9:30~10:15 西原 寿佳 [330円/回]				ボル・ド・プラ 9:30~10:15 藤原 美佳子 [330円/回]		UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:25~10:10 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														お観シェイブ 10:25~10:40	
11:00	引き締めエアロ 10:45~11:30 西原 寿佳 [330円/回]				太極拳 10:45~11:30 川口 洋子 [330円/回]		ZUMBA 10:30~11:15 藤原 美佳子 [330円/回]			整体ヨガ 10:30~11:15 長野 幸江 [330円/回]			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													初級エアロ 11:00~11:45 藤原 美佳子 [330円/回]	コアリラックス 11:10~11:25	
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			クロール/背泳ぎ 初級 11:30~12:00 スタッフ	有	コアリラックス 11:35~11:50	アクアピクス 11:30~12:00 スタッフ	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 即席案内をご覧ください。	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 14級~1級 11:30~12:30
12:30		選りわり泳法 12:15~12:45 スタッフ			アクアウォーキング 12:15~12:45 スタッフ	有	BODYCOMBAT30 12:10~12:40 LES MILLS 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	有				ZUMBA 12:05~12:50 藤原 美佳子 [330円/回]		
13:00	BODYBALANCE45 12:25~13:10 LES MILLS インストラクター													お観シェイブ 12:50~13:05	
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	有	ピラティス 13:00~13:45 藤原 美佳子 [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 即席案内をご覧ください。	SHRAM45 12:40~13:25 LES MILLS 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	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 寿美子 [330円/回]				UNIVERSAL YOGA EARTH45 13:05~13:50 オフィシャル トレーナー					アロマストレッチ20 13:45~14:05 スタッフ	クロール/背泳ぎ 初級 13:30~14:00 スタッフ	有	ヨガ 13:45~14:30 西原 寿佳 [330円/回]	キッズ スイミング K6 3歳~小学2年生 △級~7級 13:30~14:30	UNIVERSAL YOGA EARTH45 14:00~14:45 オフィシャル トレーナー
14:30															
15:00		キッズ スイミング HD3・ND3 3歳~未就学児 14:30~15:30 nattu			キッズ スイミング H3 東高殿幼稚園生 14:30~15:30		はじめてヨガ 14:15~15:00 藤原 美佳子 [330円/回]	キッズ スイミング H4 東高殿幼稚園生 14:30~15:30					ジュニア K-POP KP61 小学生 14:45~15:45 AYAKA	ジュニア スイミング A6-2 3歳~中学生 △級~7級 14:30~15:30	BODYCOMBAT45 15:05~15:50 LES MILLS インストラクター
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	ジュニア スイミング B6 3歳~中学生 14級~1級 15:30~16:30	アロマストレッチ20 16:10~16:30 スタッフ
16:30					キッズ 体育 T3-1 4歳~未就学児 16:00~17:00 スタッフ										
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		ヒップホップ 初級 K3-4 年長~中学生 16:40~17:40 小笠原 衣久美	ジュニア スイミング A4 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30		キッズ チアダンス KCD5 年中~小学3年生 16:00~17:00 福留 聖乃	ジュニア スイミング A5 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30		ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級~1級 16:30~17:30 ※詳しくはフロントまで	ジュニア スイミング A5 小学生・中学生 6級~1級 16:30~17:30 ※詳しくはフロントまで	
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 スイミング B3 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30		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~中学生 14級~1級 17:30~18:30		HIT15 17:30~17:45		
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						ヒップホップ 中級 JK4 年長~中学生 17:50~18:50 小笠原 衣久美							
18:30													BODYBALANCE45 18:05~18:50 LES MILLS インストラクター		
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			クロール/背泳ぎ 初級 19:00~19:45 川瀬 俊博 [330円/回]	有		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		NEW 背骨コンディショニング 19:10~19:55 西川 麗人 [330円/回]					
19:30															
20:00					ヨガ 19:35~20:20 藤原 美佳子 [330円/回]			平泳ぎ/バタフライ 初級 19:30~20:15 スタッフ [330円/回]	有	NEW BODYCOMBAT45 20:15~21:00 西川 麗人					
20:30	UNIVERSAL YOGA EARTH45 19:50~20:35 オフィシャル トレーナー				スイム 中級 19:45~20:30 川瀬 俊博 [330円/回]	有									
21:00															
21:30	スタジオ	プール(大)	プール(子)	火	スタジオ	プール(大)	プール(子)	木	スタジオ	プール(大)	プール(子)	金	スタジオ	プール(大)	プール(子)

休館日

**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。  
抽選権の受取は  
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分前に締切です。  
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。