

時間	月			火	水			木			金			土			日				
	スタジオ	プール(大)	プール(小)		スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)		
9:00	スタジオ	プール(大)	プール(小)		スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)		
9:30																					
10:00	ピラティス 9:30~10:15 西原 美穂 [330円/回]				ボル・ド・ブ 9:30~10:15 川口 美穂 [330円/回]			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:25~10:10 オフィシャル トレーナー													
10:30																					
11:00	引き締めエアロ 10:45~11:30 西原 美穂 [330円/回]				本番中 10:45~11:30 川口 美穂 [330円/回]			ZUMBA 10:30~11:15 西原 美穂 [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																					
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 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]			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 [220円/回]												
12:30	BODYBALANCE45 12:25~13:10 LES MILLS インストラクター	週替わり泳法 (4級泳法) 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]			BODYCOMBAT30 12:10~12:40 LES MILLS インストラクター	平泳ぎ/バタフライ 12:15~12:45 スタッフ [220円/回]												
13:00																					
13:30		わくわくスイム 初級 13:00~14:00 スタッフ			UNIVERSAL YOGA EARTH45 13:00~13:50 オフィシャル トレーナー			ピラティス 13:00~13:45 西原 美穂 [330円/回]	わくわくスイム 中級 13:00~14:00 スタッフ												
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 穂香子 [330円/回]																				
14:30	NEW																				
15:00	カラダ調整 14:30~15:15 中山 穂香子 [330円/回]		キッズ スイミング H1 東高野幼稚園生 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 西原 美穂 [330円/回]													
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																		
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																
17:30	ジュニア 空手 JK1 年中~中学生 17:15~18:15 福留 梨乃		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 体育 T3-2 小学生 17:15~18:15 スタッフ			ヒップホップ 初級 JK1 年中~中学生 16:40~17:40 小笠原 衣久美	ジュニア スイミング B3 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30												
18:00																					
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		お慶シェイプ 19:00~19:15																
19:30	HIT15 19:15~19:30																				
20:00	UNIVERSAL YOGA EARTH45 19:50~20:35 オフィシャル トレーナー				ヨガ 19:35~20:20 川口 美穂 [330円/回]			エアロシンプル 19:15~20:00 西原 美穂 [330円/回]	スイム 初級 19:30~20:15 スタッフ [330円/回]												
20:30																					
21:00																					
21:30	スタジオ	プール(大)	プール(小)		スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)	スタジオ	プール(大)	プール(小)		

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

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。
抽選後の受取は
3階にて承ります。

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。

【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10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・工場扇稼働させています。