

	火			水			木			金			土			日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30																			
10:00	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ		おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 藤原			
11:00	リズム & ストレッチ 10:25 鈴木 11:15	はじめてラテン 10:40 Tomo 11:20	スイミングスクール (S-1) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	健美操 フラダンス 10:20 川内 11:20 高木	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	ウェーブリングエクササイズ (姿勢改善) スクール (有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール (S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操 (有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム & リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	アクアマシンサーキット 10:40 スタッフ 11:20		
12:00	たのしくエアロ 11:30 Tomo 12:20	ちょこっと筋トレ 11:30 鈴木 11:50 脳いきいき体操 12:00 スタッフ 12:20	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動 (有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	脂肪燃焼エアロ ↓受付時間10:15 (有料) 11:40 谷川原 12:30	フリースタイルダンス ~入門編~ 11:20 福留 12:10	かんたんエアロ 11:30 Tomo 12:10	はじめてスイミング ~*~ 11:30～12:00 スタッフ ★要予約 40 ★要予約 40	たのしくエアロ 11:25 土居 12:05	石野おどり 11:30 石野 12:20	はじめてスイミング ~*~ 11:00～11:30 スタッフ (有料)★要予約 ワンポイントレッスン クロール 11:35～12:05スタッフ (有料)★要予約	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	
13:00	シンプルステップ 50 ★要予約 12:35 本馬 13:25	脂肪抹殺術~入門 12:30～12:50石野 脂肪抹殺術 メタボアタック 12:55～13:25石野 ↓受付時間12:25		青竹 12:45 寺澤 13:05	背骨 コンディショニング スクール (有料) 12:40 13:40 西川	ワンポイントレッスン 平泳ぎ 12:10～12:40スタッフ (有料)★要予約 ワンポイントレッスン バタフライ 12:45～13:15スタッフ	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	卓球開放 12:45～13:45 (有料)
14:00	たのしくダンス 13:40 吉野 14:30	ホールコンディショニング20 ★要予約 13:35～13:55スタッフ		はじめてエアロ 14:00 瀬戸 14:40	シェイプアップ バレエ 13:55 スタジオ 14:45 レヴェランス	水中健康運動 14:00 スタッフ 14:30	フィットネス ベリーダンス 13:35 RIE 14:25	たのしくアクア 14:00 鉄川 14:30	ZUMBA 13:30 甲良 14:20	ボディメイクヨガ 13:20 平野 14:10	アクアトレーニング 13:30 スタッフ 14:00	オリジナルエアロ 13:20 羽田 14:30	70 13:20 羽田 14:30	CORE BEAT ~シェイプダンス~ 14:00 糸瀬 14:50	ひきしめステップ ★要予約 13:50 樋口 14:40	貸しスタジオ 13:55～15:25 (有料)	たのしくアクア 14:00 スタッフ 14:30		
15:00	脂肪燃焼エアロ 14:45 東 15:35	卓球開放 14:15～17:15 (有料)	アクアバランス 14:15 スタッフ 14:45																
16:00	リラックスヨガ 15:45 東 16:15			ZUMBA 14:55 勝連 15:45	ポール&ピラティス ★要予約 15:00 南 15:50		ひきしめエアロ 15:10 下尾 16:00	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:00～18:00 (有料)
17:00					卓球開放 16:05～17:05 (有料)			卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)
18:00					貸しスタジオ 17:15～18:45 (有料)			卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)
19:00	ZUMBA 18:35 福嶋 19:25	booty barre school (ブーティーバー) 有料スクール 18:45 RYOKO 19:45	★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング ~*~ 19:20 スタッフ 19:50	ステップ エクササイズ ★要予約 18:35 羽田 19:25	グルーブレッスン 18:45 ★要予約 19:30 鉄川	たのしくエアロ 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25	卓球開放 18:35 羽田 19:25
20:00	ひきしめステップ ★要予約 19:45 下尾 20:35	booty barre (ブーティーバー) 19:50 RYOKO 20:40	スイミングスクール (S-2) (有料) 19:40 羽田 20:30	エアロトレーニング 50 19:40 羽田 20:30	ポールコンディショニング 19:30 ★要予約 20:00 スタッフ	たのしくアクア 19:45 鉄川 20:15	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 19:35 マユリ 20:25
21:00	バランスボール 20:50 ★要予約 21:10 下尾	シェイプアップ バレエ 20:55 スタジオ 21:45 レヴェランス		フリースタイル ダンス 20:45 MASARU 21:45	パワーヨガ50 20:45 鉄川 21:35	トライアスロン スイムスクール (有料) 20:30 スタッフ 21:50	機能改善ヨガ 20:45 マユリ 21:35	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10
22:00																			

◎グループエクササイズのご案内
※目的や体力に合わせて、ご参加ください。
※レッスン開始後の途中参加はケガ防止のため、ご遠慮ください。
※予約が必要なレッスンは、受付時間からフロントで受付をしてください。(先着順受付)
※電話予約については裏面の「ご案内」をご覧ください。
◎スタジオのご案内
※スタジオは完全入替制です。
レッスン終了後は、シューズ等も持参して退出してください。
次のレッスンをお待ちの方から、順番にお入りください。
◎プールのご案内
※プールには、必ず、タオルをご持参ください。
※プールに入る前には、必ずシャワーを浴び、化粧・整髪料等を全て落としてからご利用してください。
※入水時は必ずスイムキャップを着用ください。
※アクセサリー・時計などの貴金属類は、安全確保のために、はずしてください。
※プールご利用の際は、案内表示にしたがって、ご利用ください。
※コースは、レッスン時及び、利用人数により変動する場合があります。