

	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 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)	健美操 10:20 川内 11:20	フラダンス 10:20 高木 11:20	水中ちよこつと筋トレ 10:30 スタッフ 10:50	和気道 10:25 森 11:25	ウェーリングエクササイズ (姿勢改善) スクール (有料)	スイミングスクール (S-3) (有料)	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操 (有料)		かんたんエアロ 10:20 渡邊 11:10	リズム & リラックス 10:25 鈴木 11:15	水中ウォーキング 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)		
12:00	たのしくエアロ 11:30 Tomo 12:20	ちよこつと筋トレ 11:30 11:50 鈴木 脳いきいき体操 12:00 12:20 スタッフ	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 11:40 谷川原 12:30	↓受付時間10:15 (有料) ホールコンディショニング30 ★要予約 12:00～12:30スタッフ	フリースタイルダンス～入門編～ 11:20 福留 12:10	はじめてエアロ 11:30 Tomo 12:10	はじめてスイミング 11:40～12:10 スタッフ (有料)	かんたんステップ ★要予約 40 11:20 渡邊 12:00	石野おどり 11:30 石野 12:20	たのしくエアロ 12:15 土居 13:05	11:00～11:30 スタッフ ★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	JOYBEAT 11:35～12:05スタッフ ★要予約 ★偶数月…チェアEX ★奇数月…カラオケ元氣		
13:00	↓受付時間11:25 シンブルステップ 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 13:05 寺澤	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 12:10～12:40スタッフ 12:45～13:15スタッフ	ウエーブピクス 12:40 ★要予約 13:20 谷川原	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	グループブレッソン 12:50 ★要予約 13:35 鉄川	ベーシックジョグ 12:20 土居 13:10	コアトレーニング30 12:35 平野 13:05			フラダンス 12:35 GOTO 13:35 フラ	ZUMBA 12:40 中西 13:30	健康太極拳 12:45 中嶋 13:45			
14:00	たのしくダンス 13:40 14:30 森安	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	アクアトレーニング 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	水中健康運動 13:30 スタッフ 14:00	オリジナルエアロ 70 13:20 羽田 14:30	CORE BEAT ～シェイプダンス～ 14:00 糸瀬 14:50	アクアZUMBA 14:10 勝連 14:40	卓球開放 13:50～14:50 (有料)	たのしくアクア 14:00 スタッフ		
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				バランスボール 14:35 ★要予約 14:55 下尾	ほぐし&ストレッチ 14:40 スタッフ 15:00		ジャズダンス スクール (有料) 14:30 坂本 16:00	脳いきいき体操 14:40 15:00 スタッフ			キック ボクササイズ 15:05 下尾 16:05	ボディアメイク ピラティス 15:40 麻生 16:30	パワーヨガ60 15:00 寺田 16:00	貸しスタジオ 15:00～16:30 (有料)		
16:00	リラックスヨガ 15:45 東 16:15			ZUMBA 15:05 勝連 15:55	ヨガ&ポール ★要予約 15:00 南 15:50		ひきしめエアロ 15:10 下尾 16:00	JOYBEAT カラオケ元氣体操 15:10～15:30スタッフ ↓受付時間14:30 ホールコンディショニング30 ★要予約 15:45～16:15スタッフ	卓球開放 16:00～18:00 (有料)		卓球開放 16:30～17:30 (有料)		貸しスタジオ 16:30～18:00 (有料)			ボディアシェイプ30 16:10 寺田 16:40			
17:00					卓球開放 16:45～17:45 (有料)														
18:00																			
19:00	ZUMBA 18:45 千原 19:35	booty barre school (プーティーバー) 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	↓受付時間17:35 ステップ エクササイズ ★要予約 18:35 羽田 19:25	ほぐし&ストレッチ 19:10 スタッフ 19:30	グループブレッソン 18:45 ★要予約 19:30 鉄川	たのしくエアロ 18:35 羽田 19:25	↓受付時間18:10 ホールコンディショニング20 19:10 ★要予約 19:30 西川	★偶数月…背泳ぎ ★奇数月…クロール ↓種目月替り はじめてスイミング ～★～ 19:20 スタッフ 19:50	ひきしめステップ ★要予約 18:45 廣野 19:35	JOYBEAT ホテリアフレッシュ 19:10 スタッフ 19:40		Sho-taダンス ～オリジナルミックス～ 19:10 Sho-ta 19:30 山本	骨盤ヨガ 19:00 19:30	スイミング スクール (M-2) (有料) 18:20 スタッフ				
20:00	ひきしめエアロ 19:50 下尾 20:40	booty barre (プーティーバー) 19:50 RYOKO 20:40	スイミング スクール (S-2) (有料)	エアロトレーニング 50 19:40 羽田 20:30	JOYBEAT コンパクト30 19:40 スタッフ 20:10	たのしくアクア 19:45 鉄川 20:15	インドムービー ダンス 19:35 マユリ 20:25	背骨 コンディショニング 19:40 西川 20:30	スイミング スクール (S-4) (有料)	ZUMBA 19:50 石垣 20:40	卓球開放 20:00～21:00 (有料)		19:10 Sho-ta 20:10	ピラティス30 19:35 山本 20:05					
21:00	キック ボクササイズ 50 20:55 21:45 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	20:00 スタッフ 21:10	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		機能改善ヨガ 20:45 マユリ 21:35		20:00 スタッフ 21:10			スイミング スクール (M-1) (有料) 20:20 Sho-ta 21:20							
22:00																			

◎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。