

	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 ↓受付時間10:05	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05			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 10:20 川内 11:20	フラダンス 10:20 高木 11:20	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	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)				
12:00	たのしくエアロ 11:30 Tomo 12:20 ↓受付時間11:25	ちょこっと筋トレ 11:30 11:50 鈴木 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) 11:00 スタッフ 12:00	和気道 ↓受付時間10:15 (有料) 11:40 谷川原 12:30	リラックスヨガ 11:20 福留 12:10	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 ～★～ 11:40～12:10 スタッフ (有料)	たのしくエアロ 12:15 土居 13:05	石野おどり 11:30 石野 12:20		たのしくエアロ 12:15 土居 13:05	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25		たのしくエアロ 11:00～11:30 スタッフ (有料)★要予約 11:35～12:05 スタッフ ワンポイントレッスン 11:35～12:05 スタッフ			
13:00	シンプルステップ 50 ★要予約 12:35 本馬 13:25	脂肪剥離術～入門 12:30～12:50 石野 脂肪剥離術 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	背骨 コンディショニング スクール (有料) 12:40 西川 13:40	ワンポイントレッスン 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)	オリジナルエアロ50 12:20 土居 13:10	コアトレーニング30 12:35 平野 13:05		オリジナルエアロ 12:15 土居 13:05	フラダンス 12:35 GOTO 13:35 フラ		ZUMBA 12:40 中西 13:30			JOYBEAT ～★～ 11:35～12:05 スタッフ 12:15～12:35 スタッフ ←種目月替り ★偶数月…チェアEX ★奇数月…カラオケ元氣 健康太極拳			
14:00	たのしくダンス 13:40 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	アクアバランス 14:15 スタッフ 14:45	はじめてエアロ 14:00 瀬戸 14:40	シェイプアップ パレエ スタジオ 14:45 レヴェアリス	水中健康運動 14:00 スタッフ 14:30	たのしくアクア 14:00 鉄川 14:30	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	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	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			
15:00	脂肪燃焼エアロ 14:45 東 15:35	卓球開放 14:15～17:15 (有料)				ZUMBA 14:55 勝連 15:45	ほぐし&ストレッチ 14:35 下尾 15:00	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		キック ボクササイズ 15:05 下尾 16:05	ボディメイク 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 15:30～17:00 (有料)			
16:00	リラックスヨガ 15:45 東 16:15						卓球開放 16:00	卓球開放 16:00		卓球開放 16:00～18:00 (有料)									貸しスタジオ 16:10 寺田 16:40		
17:00							卓球開放 16:05～17:05 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)		貸しスタジオ 16:45～18:15 (有料)									ボディアップ30 16:10 寺田 16:40		
18:00																				貸しスタジオ 16:45 寺田 17:15	
19:00	ZUMBA 18:35 福嶋 19:25	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	STEP 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 18:45 ★要予約 19:30 鉄川	たのしくエアロ 18:35 羽田 19:25	たのしくエアロ 18:35 羽田 19:25	↓受付時間17:45 ひきしめステップ ★要予約 18:45 廣野 19:35	JOYBEAT 19:10 スタッフ 19:40	卓球開放 18:00～18:00 (有料)	卓球開放 18:30～18:00 (有料)	卓球開放 18:30 19:30	ショータダンス ～オリジナルミックス～ 19:10 Sho-ta 20:10	ショータダンス 19:30	卓球開放 19:30			卓球開放 19:30		
20:00	ひきしめステップ ★要予約 19:45 下尾 20:35	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) 19:40 羽田 20:30	エアロトレーニング 50 19:40 羽田 20:30	ほぐし&ストレッチ 19:30 スタッフ 20:00	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 19:40 西川 20:30	卓球開放 19:50	ZUMBA 19:50 石垣 20:40	卓球開放 20:00～21:00 (有料)	卓球開放 20:00 スタッフ 21:10								卓球開放 20:00 スタッフ 21:10	
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 パレエ 20:55 スタジオ 21:45 レヴェアリス		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	機能改善ヨガ 20:45 マユリ 21:35				スイミング スクール (M-1) (有料) 20:30 スタッフ 21:40	フリースタイル ダンススクール (有料) 20:20 Sho-ta 21:20								
22:00																					
<p>◎グループエクササイズのご案内</p> <p>※目的や体力に合わせて、ご参加ください。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>◎スタジオのご案内</p> <p>※スタジオは完全入替制です。</p> <p>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。</p> <p>次のレッスンをお待ちの方から、順番にお入りください。</p> <p>◎プールのご案内</p> <p>※プールには、必ず、タオルをご持参ください。</p> <p>※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。</p> <p>※入水時は必ずスイムキャップを着用ください。</p> <p>※アクセサリ・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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>																					