

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日					
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
10:15~11:15 ピラティス (180kcal) 稲川 純子		10:15~11:00 ヨガ (112kcal) 松谷 真由美		10:15~11:15 ヨガ (150kcal) 渡邊 智子		休館日	10:15~11:00 エアロビクス初級 (270kcal) 銭谷 紀子		10:15~11:15 ヨガ (150kcal) 松田 直子		10:15~11:15 ①サンデー バラエティ30・45・60 館内掲示・HPを ご確認ください					
11:30~12:15 Enjoy★RAMP (270kcal) 平瀬 愛美		11:15~12:15 ダンス初級 (288kcal) 吉岡 麻子	11:15~13:15 成人スイミング プライベート(有料) 村上 友也	11:30~12:15 エアロビクス中級 (290kcal) 時松 岳哲			BAILA BAILA (288kcal) 銭谷 紀子	11:30~12:00 アクアピクス (120kcal) 見上 理彩		11:25~12:10 エアロビクス中級 (315kcal) 銭谷 紀子		11:25~12:10 バトルミックス (270kcal) 山口 敦子	11:35~12:05 アクアバラエティー (120kcal) スタッフ			
12:30~13:00 ストレッチポール (90kcal) 後藤 万丈	12:45~13:15 アクアピクス (120kcal) 道上 真衣	12:30~13:15 エアロビクス初級 (270kcal) 石井 聡一郎	成人スイミング プライベート(有料) 道上 真衣	12:30~13:15 ステップ初級 (315kcal) 時松 岳哲	12:00~12:45 アクアピクス (180kcal) 植森 砂由見		12:30~13:30 太極拳 (270kcal) 政岡 ゆき	12:15~12:45 スイム600 村上 友也		12:25~13:10 ステップ初級 (315kcal) 銭谷 紀子		12:20~13:05 エアロビクス初級 (270kcal) 山口 敦子	館内掲示・HPを ご確認ください。			
13:15~14:15 BAILA BAILA (288kcal) 芦田 ひとみ	13:30~14:00 スイム600 道上 真衣	13:30~14:30 フラダンス (270kcal) 小西 定子	13:30~14:00 アクアピクス (120kcal) 村上 友也	13:30~14:15 ヨガ (112kcal) 渡邊 智子	13:00~14:00 成人スイミング プライベート(有料) 植森 砂由見		13:40~14:25 エアロビクス初級 (270kcal) 山本 智子		13:25~13:55 エアロビクス初級 (180kcal) 平瀬 愛美		14:10~14:55 エアロビクス中級 (315kcal) 芦田 ひとみ		13:20~13:50 ボディコン (180kcal) 石井 聡一郎			
14:30~15:30 ヨガ (150kcal) 時松 岳哲	スイミングスクール	14:45~15:45 ピラティス (180kcal) 中西 幸子	14:15~14:45 若業スイム 村上 友也	14:30~15:00 B-RAMP (90kcal) 渡邊 智子	スイミングスクール		14:35~15:05 ステップ初級 (210kcal) 山本 智子		15:15~16:15 ヨガ (150kcal) 松原 加奈子	スイミングスクール		ファミリーコース				
15:45~16:30 エアロビクス中級 (315kcal) 時松 岳哲		16:15~17:00 ヨガ (112kcal) 浜田 薫	15:15~16:00 エアロビクス初級 (270kcal) 松谷 真由美	15:15~16:00 女性限定			15:20~16:20 ヨガ (150kcal) 渡邊 智子	16:30~17:00 B-RAMP (90kcal) 渡邊 智子	16:30~17:00 女性限定							
19:30~20:00 B-RAMP (90kcal) 見上 理彩		19:15~20:00 BAILA BAILA (216kcal) 石井 聡一郎	19:15~20:00 ピラティス (135kcal) 植森 砂由見	19:15~20:00 スイミングスクール			19:15~20:00 ヨガ (112kcal) 渡邊 智子	19:15~20:00 ヨガ (112kcal) 渡邊 智子	19:15~20:00 ヨガ (112kcal) 渡邊 智子				19:45~20:45 パワーヨガ (180kcal) 渡邊 智子			
20:15~20:45 ボディコン (180kcal) 石井 聡一郎		20:30~21:00 かんたんクロール 村上 友也	20:15~21:00 エアロビクス中級 (315kcal) 時松 岳哲	20:30~21:00 アクアダンベル (120kcal) 石井 聡一郎			20:15~21:00 ZUMBA (216kcal) 菊池 美紀	20:15~21:00 エアロビクス初級 (290kcal) 松原 加奈子	20:15~21:00 エアロビクス初級 (290kcal) 松原 加奈子		19:50~20:50 成人スイミング プライベート(有料) 植森 砂由見					
21:00~21:45 Enjoy★RAMP (270kcal) 石井 聡一郎			21:00~21:45 エアロビクス初級 (180kcal) 平瀬 愛美				21:15~21:45 エアロビクス初級 (180kcal) 平瀬 愛美	21:15~22:00 ピラティス (135kcal) 植森 砂由見	21:15~22:00 ピラティス (135kcal) 植森 砂由見							

- 安全にご参加いただくため開始時刻をお守りください。また途中入場はご遠慮ください。
- スタジオプログラムはレッスン開始15分前よりジムエリア、泳法レッスンはレッスン開始30分前よりプールサイドにて参加カードをお配りいたします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合によりクラスを変更する場合がございます。
- プールプログラムでのコース変更は、レッスン開始5分前より行います。ご協力お願いいたします。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料などをしっかり洗い流してください。
- は、変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。
- 「成人スイミングプライベート(有料)」は別途料金が必要となり、更に本格的に学べるクラスです。詳しくはフロントにてお問い合わせください。
- カロリー表示は、体重60kgの方がレッスンに参加した場合の消費カロリーを目安に表示しております。

