

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
こちら



月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10						10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール [利用レーン]2レーン			10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール [利用レーン]2レーン									
11	10:20~10:50 腰痛予防ストレッチ 腰塚紋子			10:25~11:05 ビヨンドボディメイク ヨガ 腰塚紋子	10:30~11:00 [映像]ストレッチ				10:20~10:50 骨格リセットエクササイズ 加藤佳子	10:25~10:55 [映像]ヨガ								10:00~11:00 ジュニアダンススクール 狩野智恵子
12	11:10~11:40 健康体操 古沢恵子								11:05~11:50 ZUMBA 菅原L	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ 石田晶子	11:00~12:00 [有料]成人スクール [利用レーン]3レーン							10:55~11:25 ベーシックエアロ 加山奈穂子
13		11:20~12:00 アロマヒーリングヨガ 腰塚紋子		11:25~11:55 イーージーエアロ 狩野智恵子	11:30~11:55 ダンベル&チューブ 加藤佳子	11:00~12:00 [有料]成人スクール [利用レーン]3レーン												10:00~13:20 [有料]ジュニアスクール [最大利用レーン] ■10:00~4レーン ■12:00~3レーン
14									12:10~12:40 Group Centergy 数下清人	11:55~12:25 ハレエ 徳永咲貴								11:45~12:30 ビヨンドパワーヨガ 加山奈穂子
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		

第2スタジオご利用について
 映像レッスン時、ストレッチのみのご利用可能
 (映像参加者優先)
 レッスンのない時間帯は、
 レッスン開始15分前まで利用可能

スタジオ定員について
 第1スタジオ…25名~38名
 第2スタジオ…20名~30名
 ※プログラムによって異なります