

※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
コチラ



| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 9:30~10:10 ベーシックエアロ 松本直美 | 9:30~10:00 温帯橋予防ストレッチ 石橋崇子 | | 9:30~10:00 Group Centergy 松本直美 | 9:30~10:00 Group Fight 坂田桂子 | 📄 9:30~10:00 スイミング パーソナルレッスン | 9:30~10:00 ベーシックエアロ 松本直美 | 9:30~9:45 モーニングストレッチ | 📄 9:30~10:00 スイミング パーソナルレッスン | 9:30~10:00 Group Fight 貴方彩乃 | 9:30~9:50 トレーニングヨガ 坂田桂子 | 📄 9:30~10:00 スイミング パーソナルレッスン | 9:30~10:15 Group Fight 須藤蘭 | 9:30~10:00 ベーシックエアロ 堤佳代子 | | 8:45~9:45 ジュニア スイミング スクール | 9:30~10:00 レギュラーエアロ 粕谷由美 | |
| 12 | | | 10:00~10:50 アクアピクス 松本顕子 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

プログラムのご案内

スタジオのプログラムはWEBよりご予約下さい。
プールプログラムは15分前より1Fプールサイド
カウンターにて整理券をお配りします。

映像レッスンはWEB予約が不要で、
入退が自由いただけるプログラムです。