

※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	MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				木	FRIDAY				SATURDAY				SUNDAY			
	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10																									
11	10:30~11:00 パーソナルエアロ 田中栄子	10:00~11:20 介護予防教室 ※ご希望の方は 区のお話支援センターへ ご連絡ください		10:15~10:55 アクアピクス 植村有紀子																					
12																									
13	12:25~13:10 ラテンエアロ Meg	12:35~13:05 ジャストストレッチ 深澤千恵		12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級/中級																					
14	13:25~13:40 お腹シェイプ	13:20~14:05 ジャズダンス 深澤千恵	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.1 入山静香	13:15~13:45 アクアピクス 守屋郁子																					
15	15:00~15:45 Group Power 小林春香																								
16	16:00~16:30 [映像]Group Blast 予約不要																								
17	16:45~17:15 [映像]Group Groove 予約不要																								
18																									
19	18:30~19:15 ZUMBA 加藤美恵																								
20	19:30~20:00 Group Blast 若木匠	19:00~19:45 ヨガ REI	19:25~19:40 お腹シェイプ	19:00~20:30 選手育成 スイミング スクール	19:15~20:00 チャレンジエアロ 岡本晃一	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 若木匠																			
21	20:20~21:05 Group Power 緒方伊吹	20:45~21:30 Group Centergy 栗原海音	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 大木優海		20:20~20:50 Group Power 緒方伊吹	20:20~21:05 レギュラーエアロ 岡本晃一	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.2 六倉彰吾	19:55~20:35 ミットアクア 守屋郁子																	

**ご案内**

・レッスン開始後のスタジオの出入りはご遠慮ください。  
 ・インストラクターからの案内が無い場合はレッスン途中でのツールを片付けるなどの行為はご遠慮ください。  
 ・携帯電話はマナーモードもしくは電源をお切りいただき、プログラム実施中の操作はご遠慮ください。  
 ・イベントプログラム枠で実施するプログラムの内容は、館内掲示+HPにてご案内いたします。