



	月 [ MON ]				火 [ TUE ]				水 [ WED ]	休館日	木 [ THU ]			金 [ FRI ]			土 [ SAT ]			日 [ SUN ]				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール			スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2
10	10:00~ はじめて ボール	10:00~ 入門エアロ 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ 入門エアロ 吉田	10:00~ ジャイロキネシス 菱				10:00~ 自強術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)		10:20~ アクアミックス 太田(順)	10:20~ はじめてアクア 吉田	9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ チャレンジ ステップ 水本		9:50~ ヨガ 住吉	10:00~ ストリート ダンス 坂井	10:30~ 腰痛改善 トレーニング
11	どちらか1本	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ フラダンス 西川		11:00~ 入門エアロ 吉田	11:00~ ウェービング ストレッチ 島田				10:45~ アクアミックス 須佐美	11:00~ ベニク エアロ 岡田	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美	11:00~ ベニク エアロ 原根	11:00~ 美容バレー 新国	11:00~ フロンティア 吉田 (有料)		10:50~ ベニク エアロ 岡田	10:50~ 体幹EX	10:50~ アクア エイブ40 中川	10:50~ チャレンジ ステップ 中西	11:00~ Sintex® ~Tone(回復) 住吉	11:10~ はじめてアクア	
12	12:00~ ベニク ステップ 水本	12:00~ RADICAL ~UBOUND®		水泳教室	12:00~ 入門ステップ 吉田	12:15~ ラテンエアロ 中畑					12:00~ マッスル メイキング	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:30~ 初級スイミング 須佐美	12:15~ マニヤル アーツ 四方	12:15~ 体幹EX 吉田	12:00~ フィン&スイム		11:50~ メリハリ BODY 中川	11:50~ ボール de ピラテス 浅見		12:00~ マッスル メイキング 森村	12:15~ はじめてピラテス 若菜		
13	13:00~ ヨガ 吉田	13:00~ はじめて スピニング		13:15~ スイム エクササイズ	13:00~ Sintex® ~Tone(回復) 岸田	13:15~ ZUMBA® 米田	スタジオ3				13:00~ チャレンジ エアロ40 早川	13:30~ どちらか1本 フラダンス 西川	13:30~ 13:30~ アクアピクス 吉田	13:15~ リラククス ヨガ 岡田	13:15~ チャレンジ エアロ 小藪	13:30~ アクアマニヤル 四方		12:50~ チャレンジ ステップ 浅見	12:50~ マニヤル アーツ 高橋		13:00~ ZUMBA® 若菜	13:00~ スピニング45 森村		
14	14:00~ マッスル メイキング 高橋	13:45~ はじめて エアロ		14:15~ アクアミックス 須佐美	14:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:15~ ZUMBA GOLD40® 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川				13:50~ チャレンジ エアロ40 早川	14:25~ ベニクステップ30 四方	14:15~ 水泳教室	14:15~ 入門ステップ 小林	14:15~ チャレンジ エアロ 小藪	14:15~ スイム チャレンジ		13:50~ チャレンジ ステップ 浅見	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:15~ 機能改善EX 松本(侑)	14:00~ 入門ステップ	14:00~ 入門エアロ 若菜	14:15~ 初級スイミング	
15	15:00~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:30~ 棒氣功&太極拳 寺岡		15:00~ 初級スイミング 須佐美	15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)						14:40~ 身体調整 ストレッチ 吉田	15:05~ どちらか1本 ベニクステップ30 四方	15:00~ (有料)	15:15~ ベニク ステップ 小林	15:15~ 健美操 富田(恵)			14:50~ ベニク エアロ 森本	14:50~ ジャイロキネシス 太田(あ)	15:00~ アクアピクス 松本(侑)	15:00~ RADICAL ~UBOUND®	15:15~ スイム トレーニング		
16											15:40~ ベニク エアロ 吉田	15:45~ ヨガ 小原	15:30~ フロンティア (有料)					15:50~ RADICAL ~UBOUND®	15:50~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋					
17																								
18			スタジオ3																					
19	18:15~ ベニク エアロ 森本	18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 国分		18:30~ チャレンジ エアロ 小藪	18:15~ ヨガ 吉田					18:15~ チャレンジ エアロ 那須	18:15~ 機能改善 エクササイズ 森村		18:15~ チャレンジ ステップ 四方	18:15~ RADICAL ~UBOUND®									
20	19:15~ RADICAL ~UBOUND®	19:15~ ZUMBA® 国分	19:15~ ボディメイク ヨガ 小島(智)	19:30~ アクアミックス 叶夢	19:30~ メリハリ BODY 中川	19:30~ チャレンジ ステップ 小藪					19:15~ 体幹EX 森村	19:15~ チャレンジ ステップ 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ 筋膜ローラー ストレッチ 四方	19:15~ チャレンジ エアロ 柴	19:30~ アクアピクス								
21	20:10~ チャレンジ ステップ 浅見			20:10~ 初級スイミング 叶夢	20:30~ ボクシング ミックス 中川						20:15~ ダンスサイズ 森本	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ スイムスキル 梅村	20:00~ マッスルメイキング30 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴									

◎エアロピクスクラス・ステップクラス・格闘技系クラス・ダンス系クラスは、安全性確保のため、通常よりも強度・難易度を低く設定し、実施させていただきます。  
 ◎三密を避け、より安全に教室を実施するため、FIAガイドラインに則り、すべての教室を事前予約制・定員制とさせていただきます。

25分 流水 ...初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。 女性 ...女性限定のクラスです。  
 ...機能改善EXの教室開催場所です。  
 ※流水プールにて教室開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせていただきます。

【祝日スケジュールについて】  
 祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示版・HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】  
 すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のWEBページからの予約となります。  
 ※会員専用ページの為、事前登録が必要となります。

《教室へのご参加について》  
 スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。  
 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。  
 ※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】  
 台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。  
 ※レッスンの代行・休講などの詳細はホームページをご覧ください。