



月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
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	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:50～ はじめて ボール 住吉	9:50～ ソフト カラーパーナ 早川			9:55～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシス 菱			9:50～ 自強術 松本(清)	9:50～ 練功 富田(恵)			9:50～ 姿勢改善 ピラテス 原横	10:00～ ソフトステップ 田中(陽)	10:20～ はじめてアクア 吉田		10:00～ ヨガ 岡田	10:15～ ソフトステップ 水本			9:50～ 身体調整 ストレッチ 池島	9:50～ ストリート ダンス 坂井			
10:45～ レギュラー 早川	10:45～ フラダンス 西川			10:30～ はじめてアクアミ 太田(順)				10:45～ アクアミックス 須佐美	11:00～ ステップ60 富田(恵)	11:00～ ヨガ 松本(清)		11:05～ カロリー バーナー 原横	11:00～ 美容パレエ 新国	11:00～ フコイレル 吉田 (有料)		11:15～ ビギナー 岡田	11:15～ 体幹EX 体幹EX			10:45～ ステップ45 池島	10:45～ ヨガ 柳田	10:45～ 腰痛改善 トレーニング		
11:55～ ステップスタート 水本	11:55～ メリハリ BODY 池島			11:15～ 機能改善スイム 梅村	11:10～ ソフト カラーパーナ 吉田	11:00～ はじめて 社交ダンス 岩佐		11:30～ 機能改善EX 須佐美	12:15～ 入門スイミング 須佐美	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:30～ 機能改善スイム 小島(汀)	12:15～ マージナル アーツ 四方	12:15～ 体幹EX 吉田	12:15～ フィン&ミット		12:15～ メリハリ BODY 中川	12:15～ ボール de ピラテス 浅貝			11:50～ マッスル メイキング 森村	12:10～ はじめてピラテス 若菜			
12:55～ 身体調整 ストレッチ 池島	13:00～ はじめてスピニング			12:00～ 水泳教室 (有料)	12:05～ 入門ステップ 吉田	12:15～ ラテンエアロ 中畑	スタジオ3	13:00～ フィン&スイム	13:15～ マッスル メイキング 青江	13:30～ ストリート ダンス 西田	13:10～ アクアピクス 吉田	13:10～ リラクセスヨガ 岡田	13:15～ ビギナー 小藪	13:20～ アクアマージナル 四方		13:15～ ステップ60 浅貝	13:20～ シェイプ アップ 森本			12:55～ ZUMBA® 若菜	12:55～ スピニング45 森村			
13:55～ マッスル メイキング 高橋	13:45～ はじめてエアロ			13:15～ スイム エクササイズ 小島(汀)	14:00～ ファット バーナー 松本(莉)	14:20～ ZUMBA GOLD40® 米田	14:15～ はじめてヨガ 石川	14:25～ 中級スイミング 保智	14:25～ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:40～ ステップスタート 四方	14:30～ 水泳教室 (有料)	14:25～ 身体調整 ストレッチ 岡田	15:00～ ソフト カラーパーナ 小林	15:30～ 健美操 富田(恵)		14:30～ カロリー バーナー 森本	14:20～ 機能改善EX 松本(侑) (有料)	15:00～ アクアピクス 松本(侑)		13:55～ ソフトステップ 小藪	14:05～ ステップ 富田(恵)	14:15～ 初級スイミング		
14:55～ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:35～ 棒気功&太極拳 寺岡			15:00～ 初級スイミング 須佐美	15:00～ ステップ60 松本(莉)	15:45～ ヨガ教室 田中(三) (有料)		15:20～ フコイレル 保智 (有料)	15:35～ ソフト カラーパーナ 吉田	15:35～ ヨガ 小原		15:25～ ソフトステップ 小林	15:30～ 健美操 富田(恵)			15:40～ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋				14:55～ ビギナー 小藪	15:30～ スイム トレーニング			
18:15～ ロー&ハイ 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 園分 (女性)		18:15～ カロリー バーナー 富田(恵)	18:15～ ステップ45 山川			18:15～ ファット バーナー 那須	18:15～ 骨盤調整ヨガ 亀谷			18:15～ ソフトステップ 四方	18:15～ カロリー バーナー 柴							15:55～ ボディメイク ヨガ 小島(智) (有料)	15:30～ ステップ 富田(恵)			
19:30～ ZUMBA® 米田	19:20～ ボディメイク ヨガ 小島(智)			19:30～ メリハリ BODY 中川	19:15～ ファット バーナー 山川			19:30～ アクアピクス 川脇	19:30～ ソフトステップ 那須	19:30～ アクアピクス 梅村		19:15～ ソフトステップ 四方	19:15～ カロリー バーナー 柴							15:40～ ボディメイク ヨガ 小島(智)	15:30～ ステップ 富田(恵) (有料)			
20:30～ ステップ60 浅貝	20:20～ GIRL'S BODY MAKE 片山 (女性)			20:40～ ボクシング ミックス 中川	20:15～ ヨガ教室 田中(三) (有料)			20:10～ アクアミックス 川脇	20:10～ はじめてヨガ 住吉	20:15～ スイムスキル 梅村		20:00～ マッスル メイキング 高橋	20:15～ ステップ45 柴	20:15～ スイム トレーニング						15:55～ ボディメイク ヨガ 小島(智)	15:30～ ステップ 富田(恵) (有料)			

…初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。**女性**…女性限定の教室です。**整**…整理券発行の教室です。

25M 流水…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、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】
【定員制の教室について】
教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付、または整理券配布をいたします。
必ずご本人様のご署名、または整理券を受け取ってください。

【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。
教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。

【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。

※初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。女性…女性限定の教室です。整…整理券発行の教室です。

25M 流水…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、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】
《定員制の教室について》
教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付、または整理券配布をいたします。
必ずご本人様がご署名、または整理券を受け取ってください。

《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。
教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。

【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。