

	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		
10	9:50~ はじめてボール 片山	9:50~ ソフトカロリーバーナー 早川		9:55~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 上坂		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)	10:15~ 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	
11	10:45~ レギュラー 早川	10:45~ フラダンス 西川		10:30~ はじめてアクアミッド 太田(順)			10:45~ アクアピクス 須佐美			11:00~ ステップ60 富田(恵)	11:00~ リラックスヨガ 岡田	11:30~ 機能改善EX 須佐美		11:15~ アクアピクス 梅村	11:15~ ソフトカロリーバーナー 吉田		11:00~ ステップ45 池島	11:00~ ヨガ 柳田	
12	11:55~ ソフトステップ 水本	11:55~ ファットバーナー 池島		12:00~ 水泳教室 (有料)			12:15~ 入門スイミング 須佐美			12:15~ マッスルメイキング 青江	12:15~ ストリートダンス 西田	12:30~ 入門スイミング 小島(汀)		12:15~ マーシャルアーツ 四方	12:15~ 身体調整ストレッチ 吉田	12:30~ フィン&ミット30	12:15~ メリハリBODY 中川	12:15~ ボール de ピラテス 浅見	
13	12:55~ 身体調整ストレッチ 池島	13:00~ はじめてスピニング 片山		12:50~ ボール de ピラテス 岸田		スタジオ3	13:00~ フィン&ミット45 羽谷			13:15~ カロリーバーナー 早川	13:30~ フラダンス 西川	13:10~ 機能改善トレーニング 吉田		13:15~ ヨガ 松本(清)	13:30~ カロリーバーナー 小谷	13:30~ アクアマーシャル 四方	13:15~ ステップ60 浅見	13:20~ シェイプアップ 森本	
14	13:55~ マッスルメイキング 高橋	14:25~ はじめてエアロ		14:00~ ファットバーナー 松本(莉)	14:20~ ZUMBA GOLD40s 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川	14:00~ スイムエクササイズ 羽谷			14:25~ ボール de ピラテス 井口	14:40~ ZUMBA® 片山	14:30~ 水泳教室 (有料)		14:25~ Sintex ~Tone~ 小谷	14:10~ レギュラー 富田(恵)	14:15~ スイムチャレンジ 羽谷	14:30~ カロリーバーナー 森本	14:20~ マーシャルアーツ 高橋	
15	14:55~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	15:35~ ヨガ 吉田		15:00~ 初級スイミング 須佐美	15:15~ ステップ60 松本(莉)		15:00~ 水泳教室 (有料)			15:35~ ソフトカロリーバーナー 吉田	15:35~ ヨガ 小原			15:20~ ステップスタート 今堀	15:30~ 健美操 富田(恵)	15:00~ アクアピクス 松本(侑)	14:55~ ボディメイク ヨガ 小島(智)	15:15~ スイム トレーニング	
16		15:35~ 棒気功&太極拳 寺岡														15:25~ ステップ 富田(恵) (有料)		14:30~ 初級スイミング	
17																			
18			スタジオ3																
19	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~ ステップ60 山川	18:15~ カロリーバーナー 富田(恵)		18:15~ ファットバーナー 今堀	18:15~ 骨盤調整ヨガ 亀谷		18:15~ ソフトステップ 今堀	19:15~ 体幹EX 森村	19:30~ アクアピクス 梅村		18:15~ ソフトステップ 四方	19:10~ カロリーバーナー 新城				
20	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	19:30~ ファットバーナー 山川		19:30~ ソフトステップ 今堀	20:10~ 体幹EX 森村	20:10~ スイムスキル 梅村	19:15~ 筋膜ローラーストレッチ 四方	20:00~ マッスルメイキング 村田	20:10~ ステップ45 新城	20:15~ スイム トレーニング						
21	20:30~ ステップ60 浅見	20:20~ スピニング40 高橋		20:10~ 初級スイミング 叶夢	20:40~ ボクシングミックス 中川		20:10~ 水中ボディメイク 川脇	20:50~ コアトレ ジャズダンス 坂井				21:05~ マーシャルアーツ 村田							

●初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。修正…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。