



	月 [MON]				火 [TUE]				水 [WED]	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	
10	9:50~ はじめて ボール 住吉	9:50~ ソフト カローバーナー 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ソフト カローバーナー 吉田	10:00~ ジャイロキネシス 菱		9:50~ 自強術 松本(清)	9:50~ 練習 富田(恵)	10:20~ アクアミックス 太田(順)	10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原模	10:00~ ソフトステップ 田中(陽)	10:20~ はじめてアクア 吉田	9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ 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		10:30~ 腰痛改善 トレーニング	
11	10:50~ ソフト カローバーナー 早川	10:50~ フラダンス 西川		10:30~ はじめてアクア 太田(順)	11:10~ ソフト カローバーナー 吉田	11:00~ はじめてヨガ 住吉		10:45~ アクアミックス 須佐美		11:00~ ソフトステップ 富田(恵)	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 初級スイミング 小島(汀)	11:00~ ソフト カローバーナー 原模	11:00~ 美容パレエ 新国	11:00~ フコイレックス 吉田 <small>(有料)</small>	10:40~ アクア シェイプ40 中川	10:50~ ソフト カローバーナー 岡田	10:50~ 体幹EX	10:50~ はじめてヨガ 池島	10:50~ はじめてアクア 住吉	11:10~ はじめてアクア	
12	11:55~ ステップスター 水本	11:55~ ヨガ 吉田		12:00~ 水泳教室 <small>(有料)</small>	12:10~ 入門ステップ 吉田	12:15~ ラテンエアロ 中畑		12:15~ 入門スイミング 須佐美		12:00~ マッスル メイキング	12:15~ ストリート ダンス 西田	11:45~ 機能改善スイム 小島(汀)	12:15~ マニッシュ アーツ 四方	12:15~ 体幹EX 吉田	12:15~ フィン&ミット	11:50~ メリハリ BODY 中川	11:50~ ボール de ピラテス 浅貝	11:55~ マッスル メイキング 森村	12:15~ はじめてピラテス 若菜			
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		13:15~ スイム エクササイズ 小島(汀)	13:15~ ZUMBA® 米田	13:00~ スタジオ3	13:00~ フィン&スイム		13:00~ ソフト カローバーナー40 早川	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ アクアピクス 吉田	13:30~ リラククス ヨガ 岡田	13:15~ ソフト カローバーナー 小敷	13:20~ アクアマニッシュ 四方	12:50~ ソフトステップ 浅貝	12:50~ マニッシュ アーツ 高橋	12:50~ アクアシェイプ30 中川	13:00~ ZUMBA® 若菜	13:00~ スピニング45 森村			
14	13:55~ マッスル メイキング 高橋	13:55~ メリハリ BODY 池島		14:15~ アクアミックス 須佐美	14:15~ ソフト カローバーナー 松本(莉)	14:15~ ZUMBA GOLD40® 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川	14:25~ エチオピア 保智	14:40~ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:35~ ステップスター 四方	14:15~ 水泳教室 <small>(有料)</small>	14:40~ ソフト カローバーナー40 早川	14:15~ ソフト カローバーナー 富田(恵)	14:00~ スイム チャレンジ	13:50~ ソフト カローバーナー 森本	14:15~ シェイプ アップ 森本	14:15~ 機能改善EX 松本(祐) <small>(園)</small>	14:00~ ステップスター 富田(恵)	14:00~ ソフト カローバーナー 若菜	14:15~ 初級スイミング		
15	14:55~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	14:55~ はじめて エアロ		15:00~ 初級スイミング 須佐美	15:00~ ソフトステップ 松本(莉)		15:05~ 中級スイミング 保智		15:35~ ソフト カローバーナー 吉田	15:35~ ヨガ 小原		15:15~ ソフト カローバーナー 小林	15:30~ 健康操 富田(恵)	15:00~ フコイレックス <small>(有料)</small>	14:50~ ソフト カローバーナー 森本	15:00~ ジャイロキネシス 太田(あ)	15:00~ アクアピクス 松本(祐)	15:00~ ステップ スタジオ 富田(恵)	15:00~ ヨガ 住吉	15:15~ スイム トレーニング		
16		15:35~ 棒気功&太極拳 寺岡					15:45~ ソフト カローバーナー 田中(三) <small>(有料)</small>															
17																						
18																						
19	18:15~ ソフト カローバーナー 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 <small>女性</small>		18:15~ ソフト カローバーナー 山川				18:15~ ソフト カローバーナー 那須	18:15~ 機能改善 エクササイズ 森村		18:15~ ソフト カローバーナー 四方	18:15~ ソフト カローバーナー 柴		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~ ソフト カローバーナー 山川	19:30~ アクアピクス 川脇		
20	19:45~ ソフト カローバーナー 浅貝				20:30~ ヨガ教室 田中(三) <small>(有料)</small>				19:30~ ソフト カローバーナー 森村	19:30~ ソフト カローバーナー 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	20:00~ マッスル メイキング 高橋	20:15~ ソフト カローバーナー 柴		20:40~ ソフト カローバーナー 浅貝			20:10~ 初級スイミング 叶夢	20:10~ ボクシング ミックス 中川	20:10~ アクア POWER 川脇		
21	20:40~ ソフト カローバーナー 浅貝								20:15~ ソフト カローバーナー 吉田	20:15~ ヨガ 小原		20:15~ ソフト カローバーナー 小林	20:15~ 健康操 富田(恵)		21:00~ マニッシュ アーツ 高橋							

【スタジオレッスンの参加枠について】  
 黄色のレッスンは1日当たりおひとりさま2レッスンまでご参加(予約枠含む)が可能となります。  
 白色のレッスンは参加枠数に関係なくご参加いただけます。

◎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、すべての教室を定員制とさせていただきます。

…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。  
 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WEB予約画面・館内掲示板・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。  
 ※事前に登録が必要です。

【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るため、  
 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。  
 ※また、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。