



曜日	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		プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	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	10:00～ はじめて ポール	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～ 自彊術 松本(清)	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20～ アクアミックス 太田(順)		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～ 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	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ フラダンス 西川			11:15～ 機能改善スイム 梅村	11:00～ 入門エアロ 吉田	11:00～ ウェープリング ストレッチ 島田			11:00～ ベニック エアロ 岡田	11:00～ ヨガ 松本(清)	11:00～ 機能改善EX 須佐美		11:00～ ベニック エアロ 原根	11:00～ 美容バレエ 新国	11:00～ フコイレルズ 吉田	(有料)	10:50～ ベニック エアロ 岡田	10:50～ 体幹EX	10:50～ アクア シェイプ40 中川	10:50～ ベニック ステップ 中西	11:00～ マットde ピラテス 若菜	11:10～ はじめてアクア		
12	12:00～ ベニック ステップ 水本	12:00～ RADICAL ～UBOUND～			12:00～ 水泳教室	12:00～ 入門ステップ 吉田	12:00～ 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	12:30～ プールサイド ウォームヨガ 福島	12:15～ マニッシュ アーツ 四方	12:15～ 体幹EX 吉田	12:00～ フィン&スイム	12:00～ プールサイド ウォームヨガ 亀谷	11:50～ メハリ BODY 中川	11:50～ ボール de ピラテス 浅貝		12:00～ ZUMBA®	12:00～ スピニング45	12:00～ 若菜	12:00～ 森村	
13	13:00～ ヨガ 吉田	13:00～ はじめて スピニング45			13:15～ スイム エクササイズ	13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintex® ～Tone(回数) 岸田	スタジオ3	13:00～ アクアピクス	13:00～ チャレンジ エアロ40 早川	13:30～ フラダンス 西川	13:30～ アクアピクス 吉田	13:30～ 初級スイミング 須佐美	13:15～ 機能改善 エクササイズ 岡田	13:15～ チャレンジ エアロ 小藪	13:30～ アクアマニッシュ 四方	12:45～ 腰痛改善 トレーニング	12:50～ チャレンジ ステップ 浅貝	12:50～ マニッシュ アーツ 高橋		13:00～ マッスル メイキング 森村	13:00～ 入門エアロ 若菜			
14	14:00～ マッスル メイキング 高橋	14:00～ 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)	14:00～ はじめて ステップ45	14:00～ はじめてヨガ 石川	14:45～ エンデュランス スイム 保智	14:25～ ベニックステップ 四方 (どちらか1本)	14:25～ ベニックステップ 四方 (どちらか1本)	15:05～ ベニックステップ 四方 (有料)	14:40～ 身体調整 ストレッチ 吉田	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	14:15～ プールサイド ウォームヨガ 福島	13:50～ チャレンジ ステップ 浅貝	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～ ウェープリング ストレッチ 島田	14:15～ 初級スイミング		
15	15:00～ 筋線ローラー ストレッチ 高橋	15:00～ 構気功&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)	15:00～ RADICAL ～UBOUND～		15:45～ 中級スイミング 保智	15:05～ ベニックステップ 四方 (どちらか1本)	15:30～ フコイレルズ		15:40～ ベニック エアロ 吉田	15:15～ 健美操 富田(恵)	15:15～ ベニック ステップ 小林	15:15～ スイム チャレンジ	15:15～ プールサイド ウォームヨガ 福島	14:50～ ベニック エアロ 森本	14:50～ 筋線ローラー ストレッチ 高橋	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								18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内	15:45～ ヨガ教室 田中(三) (有料)	15:45～ フコイレルズ	(有料)		15:40～ ベニック エアロ 吉田	15:45～ ヨガ 小原		16:15～ 自動整体 小林		15:50～ RADICAL ～UBOUND～							
17																									
18			スタジオ3																						
19	18:15～ ベニック 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		18:15～ チャレンジ エアロ 小藪	18:15～ ヨガ 吉田			18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内	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		18:30～ プールサイド ウォームヨガ 木下	18:15～ チャレンジ ステップ 四方	18:15～ RADICAL ～UBOUND～			19:15～ 筋線ローラー ストレッチ 四方	19:15～ チャレンジ ステップ 柴	19:30～ アクアピクス					
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～ アクアピクス 叶夢	19:15～ メハリ BODY 中川	19:15～ チャレンジ ステップ 小藪		19:30～ アクアピクス 川勝	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		20:00～ マッスル メイキング 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴			20:00～ マッスル メイキング 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴						
21	20:15～ チャレンジ ステップ 浅貝				20:10～ 初級スイミング 叶夢	20:15～ ボクシング ミックス 中川	20:15～ RADICAL ～UBOUND～			20:15～ ダンササイズ 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		20:55～ マニッシュ アーツ 高橋											

①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。

②三密を避け、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。

③…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。

④…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。
※会員登録専用ページの為、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るため、お断りさせていただきます。
※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。