



月	MON				TUE				水	THU				FRI				SAT			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	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ フラダンス 西川			11:10～ 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～ ベニック エアロ 岡田	11:00～ ヨガ 松本(清)			11:00～ ベニック エアロ 原根	11:00～ 美容バレエ 新国	11:00～ フコイレルソ 吉田			11:00～ 初級スイミング 小島	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～ 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～ ベニック ステップ 水本	12:00～ RADICAL ～UBOUND®～			12:00～ 入門ステップ 吉田	12:15～ ラテンエアロ 中畑			12:00～ プールサイド ウォームヨガ 亀谷	12:00～ マッスル メイキング	12:15～ ストリート ダンス 西田			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	12:00～ プールサイド ウォームヨガ 亀谷	12:00～ 初級スイミング 小島(訂)	12:00～ メハリ BODY 中川	11:50～ ポール 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			13:00～ Sintex® ～Tone(回復) 岸田	13:15～ ZUMBA® 米田	スタジオ3		13:00～ フィン&スイム	13:00～ チャレンジ エアロ40 早川	13:30～ フラダンス 西川			13:15～ リラククス ヨガ 岡田	13:15～ チャレンジ エアロ 小藪		12:45～ 腰痛改善 トレーニング		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	14:30～ はじめて ステップ			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		13:55～ エンデュー スィム 保智	13:50～ チャレンジ エアロ40 早川	14:25～ ベニック ステップ 四方			14:15～ 入門ステップ 小林	14:15～ チャレンジ エアロ 小藪	14:15～ スィム 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 若菜	14:00～ 入門エアロ 若菜	14:15～ 初級スイミング		
15	15:00～ 筋力ロー ストレッチ 高橋	15:30～ 榊原功太郎 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)			14:50～ 中級スイミング 保智	14:40～ 身体調整 ストレッチ 吉田	15:05～ ベニック ステップ 四方			15:15～ ベニック ステップ 小林	15:15～ 健美操 富田(恵)		15:00～ ジャロキネシス 太田(あ)	15:00～ RADICAL ～UBOUND®～	15:00～ ベニック エアロ 森本	14:50～ ベニック エアロ 太田(あ)	15:00～ アクアピクス 松本(侑)	15:00～ RADICAL ～UBOUND®～	15:15～ スィム トレーニング			
16					15:45～ ヨガ教室 田中(三)			15:45～ フコイレルソ (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						16:15～ RADICAL ～UBOUND®～	16:15～ 筋力ロー ストレッチ 高橋						
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～ 時間変更 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～ ベニック エアロ 森村	19:15～ ボディ コンディショニング 小島(智)	19:30～ アクアミックス 叶夢	19:15～ 時間変更 ベニック エアロ 中川	19:15～ 時間変更 チャレンジ ステップ 小藪	19:30～ アクアピクス 川藤		
20	19:15～ RADICAL ～UBOUND®～	19:15～ ZUMBA® 国分	19:15～ ボディ コンディショニング 小島(智)	19:30～ アクアミックス 叶夢	19:15～ 時間変更 ベニック エアロ 中川	19:15～ 時間変更 チャレンジ ステップ 小藪			19:30～ アクアピクス 川藤	19:15～ 体幹EX 森村	19:15～ チャレンジ ステップ 那須			19:15～ 筋力ロー 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			19:30～ アクアピクス							

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。

「京都府における新型コロナ緊急事態措置」に基づき、  
 「平日20:00以降」の全ての教室プログラムは**休講**となります。