



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 上坂			9:50～ 自強術 松本(清)	9:50～ 練習 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)		10:00～ 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～ はじめてアクアミックス 太田(順)	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		10:45～ アクアミックス 須佐美	11:00～ ステップ60 富田(恵)	11:00～ リラックスヨガ 岡田			11:05～ カロリー バーナー 原横	11:00～ 美容パレエ 新国		11:15～ ピギナー 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～ ソフトステップ 水本	11:55～ メリハリ BODY 池島		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		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			12:15～ マニッシュ アーツ 四方	12:15～ 体幹EX 体幹EX		12:15～ メリハリ BODY 中川	12:15～ ボール de ピラテス 浅見		11:50～ マッスル メイキング 森村	11:45～ ソフト カラーパーナ 四方	
12:55～ 身体調整 ストレッチ 池島	13:00～ はじめてスピニング 高橋		13:15～ スイム チャレンジ 小島(汀)	12:50～ ボール de ピラテス 岸田	13:15～ ZUMBA50 米田		13:00～ フィン&ミット45 保智	13:15～ カロリー バーナー 早川	13:30～ フラダンス 西川			13:10～ ヨガ 松本(清)	13:15～ カロリー バーナー 小谷		13:15～ ステップ60 浅見	13:20～ シェイプ アップ 森本		12:50～ ZUMBA 若菜	12:50～ スピニング45 森村	13:00～ アクアピクス 四方
13:55～ マッスル メイキング 高橋	14:25～ ヨガ 吉田		14:15～ アクアミックス 須佐美	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	14:15～ エンデュランス 保智	14:25～ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:40～ ZUMBA 片山			14:25～ Sintex ～Tone 小谷	14:10～ レギュラー 富田(恵)		14:30～ カロリー バーナー 森本	14:20～ マニッシュ アーツ 高橋		13:55～ ステップスタート 四方	14:00～ 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)	15:15～ ヨガ教室 田中(三)		15:00～ 中級スイミング 保智	15:35～ ソフト カラーパーナ 吉田	15:35～ ヨガ 小原			15:25～ ステップスタート 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	15:20～ ジャイロ キネシス 上坂		14:55～ ボディメイク ヨガ 小島(智)	15:25～ ステップ 富田(恵)	15:15～ 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	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 那須	18:15～ 骨盤調整ヨガ 亀谷	18:15～ ソフトステップ 那須			18:15～ ソフトステップ 四方	19:10～ カロリー バーナー 新城		18:40～ ヨガ 田中(三)			※1【バリエーティブ(週替わり)について】 イベント及び、有料教室を行う場合がございます。 その際「バリエーティブ」は、休講とさせていただきます。 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。		
19:30～ ZUMBA 米田	19:20～ 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～ ファット バーナー 山川		19:30～ 体幹EX 森村	19:30～ ソフトステップ 那須	19:30～ アクアピクス 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		19:40～ ヨガ 田中(三)					
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	20:25～ ヨガ教室 田中(三)		20:10～ はじめてヨガ 住吉	20:10～ スイムスキル 梅村	20:15～ スイムスキル 梅村			20:00～ マッスル メイキング 村田	20:10～ ステップ45 新城					【お祝い】 《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。		

●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。校正…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。