



曜日	月 [MON]					火 [TUE]					水	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	プールサイド	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	プールサイド	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~ 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 原橋	10:00~ チャレンジ ステップ 水中(陽)			10:00~ ヨガ 岡田	10:00~ ベジック エアロ 早川	11:00~ フラダンス 西川			10:00~ ヨガ 住吉	10:00~ ストリート ダンス 坂井			
11				10:30~ はじめてアクア 太田(順)									10:20~ アクアミックス 太田(順)															10:30~ 腰痛改善 トレーニング
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												

◎エアロビクスクラス・ステップクラス・格闘技クラス・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、すべての教室を事前予約制・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。
※会員専用ページのため、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、途中入場はご遠慮ください。
※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。