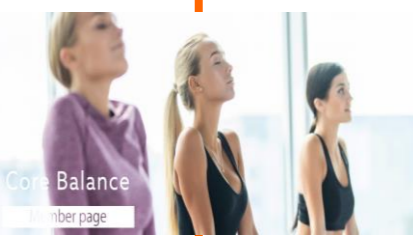


	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00						
10:30	10:30~11:00 AccelZ コアバランス 杉山		10:30~11:15 ピラティス 三好	10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 嘉田	10:30~11:15 ZUMBA 茅根	
11:00	15分間換気		15分間換気	11:00~11:30 アクアピクス 大川	11:15~11:45 ジョギトレ30 上田	11:00~11:45 ヨガ 青木
11:15	11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15~11:45 エキサイトアクア 小沼	11:30~12:15 ZUMBA 萩原	11:30~12:15 ルーシーダットン 藤井	11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川	
12:00	15分間換気	11:50~12:20 クロール 大川	15分間換気	12:10~12:40 バタフライ 西野	11:50~12:35 5・19日 インターバル 12・26日 マスターズ 小沼	
12:15	12:15~13:00 ヨガ 青木	12:25~12:55 平泳ぎ 大川	12:30~13:00 AccelZ ファイト 上田	12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	12:00~12:45 すっきり爽快エアロ 安達	
13:00		13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川		整理券配布 定員20名	13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川	
14:00					13:45~14:30 やさしいダンスエアロ 押野	10:00~17:00 幼児・児童 学童コース
14:30	14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎				15:00~16:15 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎	成人会員 使用制限 1~2レーン となります
15:00					16:15~17:15 Jr. 体育スクール① (有料クラス)	整理券配布 定員20名
16:00	16:00~17:15 Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース		16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン)	
17:00		成人会員 使用制限 1~2レーン となります	成人会員 使用制限 1~2レーン となります		17:30~18:30 Jr. 体育スクール② (有料クラス)	
17:30	17:30~18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎				17:45~19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎	
18:00					19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野	18:00閉館
19:00	19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野		19:15~20:00 ラディカルパワー45 小沼	19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼	19:30~20:00 AccelZステップ 杉山	整理券配布 定員20名
20:00	15分間換気	20:00~20:30大川 10・24日 アクア30 17・31日 平泳ぎ	15分間換気	20:00~20:30 ZUMBA 杉山	15分間換気	18:30~19:00 ユーバウンド30 上田
20:15	20:00~20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:35~21:05小沼 10・24日 平泳ぎ 17・31日 クロール	20:15~21:00 ZUMBA 杉山		20:15~21:00 ヨガ 川又	19:15~20:00 ボディコンバット45 杉山
21:00						20:00~20:30 背泳ぎ 吉田
21:15						20:35~21:05 バタフライ 吉田
22:00	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	21:00閉館	22:00閉館

●営業時間
火～金 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日/祝日 10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は現在と同じ2階ラウンジとなります。



整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名

整理券配布
定員20名