

| 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  | スタジオ   | プール  | スタジオ   | プール  | スタジオ                                 | プール         |
| 10:30~11:00<br>AccelZ コアバランス 杉山<br>15分間換気 |  | 10:30~11:15<br>ピラティス 三好<br>15分間換気      | バタ足で、有酸素運動+下半身   | 10:30~11:15<br>エンジョイ健康エアロ 嘉田<br>15分間換気 |  | 10:30~11:15<br>ZUMBA 茅根<br>15分間換気            | 整理券配布 定員20名  |  |  |                                      |             |
| 11:15~12:00<br>ボディコンバット45 杉山<br>15分間換気    | 11:15~11:45<br>エキサイトアクア 小沼                                   | 11:30~12:15<br>ZUMBA 萩原<br>15分間換気      | 11:30~11:45<br>みんなでバタ足 大川                                    | 11:30~12:15<br>ルーシーダットン 藤井<br>15分間換気   | 11:00~11:30<br>アクアピクス 大川<br>11:35~12:05<br>クロール 西野 | 11:30~12:00<br>AccelZ ステップ 大川<br>15分間換気      | 11:15~11:45<br>ジョギトレ30 上田                                    | 11:50~12:35<br>2・16・30日 インターバル<br>9・23日 マスターズ 小沼 |  | 11:00~11:45<br>ヨガ 青木                 |             |
| 12:15~13:00<br>ヨガ 青木                      | 11:50~12:20<br>クロール 上田<br>12:25~12:55<br>背泳ぎ 上田              | 12:30~13:00<br>AccelZ ファイト 上田          | 11:50~12:20<br>平泳ぎ 大川<br>13:00~14:00<br>泳法特訓クラス (有料) 大川      | 12:30~13:00<br>ラディカルパワー30 小沼           |  | 12:20~12:50<br>AccelZ コアバランス 上田              |  | 12:00~12:45<br>すっきり爽快エアロ 安達                      |  |                                      |             |
| 14:30~15:45<br>大人の為のバレエ教室 (有料クラス) 須崎      |  | 担当変更                                   | 担当変更   | 16:15~17:15<br>Jr. 体育スクール① (有料クラス)     |  |  |  | 13:45~14:30<br>やさしいダンスエアロ 押野<br>15分間換気           | 10:00~17:00<br>幼児・児童学童コース<br>成人会員<br>使用制限<br>1~2レーン<br>となります |                                      |             |
| 16:00~17:15<br>Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎     | 15:30~18:30<br>幼児・児童学童コース<br>成人会員<br>使用制限<br>1~2レーン<br>となります | 19:15~20:00<br>ラディカルパワー45 小沼<br>15分間換気 | 15:30~18:30<br>幼児・児童学童コース<br>成人会員<br>使用制限<br>1~2レーン<br>となります | 17:30~18:30<br>Jr. 体育スクール② (有料クラス)     |  | 15:00~16:15<br>大人の為のバレエ教室 (有料クラス) 須崎         |  | 14:45~15:30<br>ボディケア 押野                          |  | 14:30~15:00<br>ユーバウンド30 野津<br>15分間換気 | 整理券配布 定員20名 |
| 17:30~18:45<br>Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎     |  | 19:15~20:00<br>ボディコンバット45 小沼<br>15分間換気 |  | 19:15~20:00<br>ボディコンバット45 小沼           |  | 16:20~17:35<br>Jr. バレエポワント準備クラス (有料レッスン)     | 15:30~18:30<br>幼児・児童学童コース<br>成人会員<br>使用制限<br>1~2レーン<br>となります | 18:30~19:00<br>ユーバウンド30 上田<br>15分間換気             |  | 15:15~15:45<br>ファイドウ30 遠藤            | 時間変更        |
| 19:00~19:45<br>ボディケア&ブロック 押野<br>15分間換気    | 整理券配布 定員24名  | 20:00~20:30<br>アクアピクス 大川               | 整理券配布 定員20名  | 20:15~21:00<br>ZUMBA 杉山                |  | 17:45~19:00<br>Jr. バレエポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 |  | 19:15~20:00<br>ボディコンバット45 杉山                     |  |                                      |             |
| 20:00~20:45<br>燃やせ体脂肪エアロ 押野               | NEW  | 20:15~21:00<br>ポディアタック45 安達            |  | 20:15~21:00<br>ZUMBA 杉山                |  | 19:30~20:00<br>AccelZステップ 杉山<br>15分間換気       | 整理券配布 定員20名  |  |  | 18:00閉館                              |             |
| 20:40~21:10<br>6・20日 クロール<br>13・27日 背泳ぎ   |  | 20:15~21:00<br>インターバル 小沼               | NEW  |  |  | 20:15~21:00<br>ヨガ 川又                         |  | 20:00~20:30<br>平泳ぎ 小沼                            |  |                                      |             |
|   | NEW  |  |  |  |  | 20:35~21:05<br>バタフライ 小沼                      | 整理券配布 定員20名  | 21:00閉館  |  |                                      |             |
| 22:00閉館                                   |  | 22:00閉館                                |  | 22:00閉館                                |  | 内容変更   |  |  |  |                                      |             |

■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、2階ラウンジとなります。