

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
10:00											
10:30~11:00		10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15			
AccelZ コアバランス		ヨガ 青木		エンジョイ健康エアロ 眞田		ZUMBA 茅根					
15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気					
11:15~12:00		11:30~12:15	11:15~11:45	11:30~12:15	11:15~11:45	11:30~12:00	11:15~11:45			11:00~11:45	
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	ZUMBA 萩原	ジョギトレ30 上田	ルーシーダットン 藤井	アクアピクス 大川	AccelZ ステップ 大川	サーキット 上田			ヨガ 青木	
15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気					
12:15~13:00	11:50~12:20 バタフライ 古川	12:30~13:00	11:50~12:20 クロール 西野	12:30~13:00	11:50~12:20 クロール 古川	12:20~12:50	11:50~12:35				
ピラティス 若奈	12:25~12:55 クロールインターバル 古川	AccelZ シェイプ 杉山	12:25~12:55 背泳ぎ 西野	ラディカルパワー30 小沼	12:25~12:55 平泳ぎ 古川	ファイドウ 遠藤	3・17・31日 インターバル 小沼	12:00~12:45	10・24日 マスターズ 小沼		
NEW								12:00~12:45	10・24日 マスターズ 小沼		
								すっきり爽快エアロ 安達			
14:30~15:45								13:15~14:00			
大人の為のバレエ教室 (有料クラス) 須崎								やさしいダンスエアロ 押野			
								15分間換気			
16:00~17:15	15:30~18:30		15:30~18:30		15:30~18:30		15:00~16:15	14:15~15:00		14:15~15:00	
Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎	幼児・児童 学童コース		幼児・児童 学童コース	16:15~17:15	幼児・児童 学童コース		大人の為のバレエ教室 (有料クラス) 須崎	ボディメイク 押野		ボディパンプ 上田	
	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					15分間換気		15分間換気	
17:30~18:45				17:30~18:30				15:15~16:00		15:15~15:45	
Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎				Jr. 体育スクール② (有料クラス)				ボディケア 押野		ファイドウ30 遠藤	
19:00~19:45		19:15~20:00		19:15~20:00							
ボディケア&ブロック 押野		ボディパンプ 上田		ボディコンバット45 小沼							
15分間換気		15分間換気		15分間換気							
20:00~20:45	20:00~20:30	20:15~21:00	20:00~20:30	20:15~21:00	20:00~20:30						
燃やせ体脂肪エアロ 押野	アクアピクス 大川	ボディアタック45 安達	エキサイトアクア 遠藤	ZUMBA 杉山	アクアピクス 大川						
21:00	20:40~21:10		20:40~21:10		20:40~21:10						
	平泳ぎ 大川		1・15・29日 クロール 大川		1・15・29日 クロール 大川						
			8・22日 背泳ぎ 遠藤		8・22日 背泳ぎ 遠藤						
22:00											
22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		21:00閉館			

担当・内容変更

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名

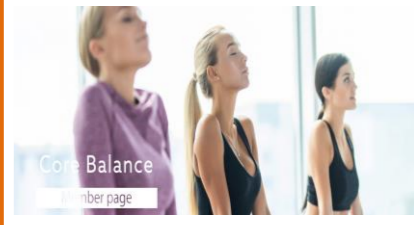
整理券配布 定員20名

整理券配布 定員24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



■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。