

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											10:00
30											30
11:00	10:30～11:00 杉山 AccelZ コアバランス			10:30～11:15 ヨガ 青木		10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 畠田		10:30～11:15 ZUMBA 茅根	10:00～17:00 幼児・児童 学童コース	10:30～11:15 ヨガ 青木	11:00
30	15分間換気			15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気	30
12:00	11:15～12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15～11:45 アクアビクス 古川		11:30～12:15 ZUMBA 萩原	11:15～11:45 ジョギトレ30 上田	11:30～12:15 アクアビクス 大川		11:30～12:00 AccelZ ステップ 大川	成人会員 使用制限 1～2レーン となります	11:30～12:15 隔週レッスン	12:00
30	15分間換気	11:50～12:20 バタフライ 古川		15分間換気	11:50～12:20 初級クロール 大川	11:50～12:05バタ足 西野		15分間換気			30
13:00	12:15～13:00 ヨガ TATSUYA	12:25～13:10 マスターズ 古川		12:30～13:00 AccelZ シェイプ 杉山	12:25～12:55 平泳ぎ 大川	12:10～12:40 インターバル 西野		12:15～13:00 ピラティス 杉山			13:00
30											30
14:00											14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
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			14:30～15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎		12:15～13:00 すっきり爽快エアロ 安達	16:00
30											30
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					13:15～14:00 はずまないエアロ 押野	17:00
30										15分間換気	30
18:00	17:30～18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎									14:15～15:00 ボディメイク 押野	18:00
30										15分間換気	30
19:00	19:00～19:45 ボディケア&ブロック 押野									15:15～16:00 ボディケア 押野	19:00
30	15分間換気										30
20:00	20:00～20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:00～20:30 アクアビクス 大川		19:15～20:00 ボディパンプ 上田	20:00～20:30 エキサイトアクア 遠藤	20:00～20:30 5・19日 平泳ぎ 12・26日 バタフライ 古川		19:15～20:00 ファイドウ45 遠藤		18:30～19:00 ユーバウンド30 上田	20:00
30				15分間換気				15分間換気		15分間換気	30
21:00		20:40～21:10 クロール 大川		20:15～21:00 ボディアタック45 安達	20:40～21:10 背泳ぎ 遠藤	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
30											30
22:00											22:00
22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		21:00閉館			

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25名

整理券配布  
定員20名

整理券配布  
定員20名

1日 ファイドウ 遠藤  
8日 ボディパンプ 上田  
15日 ボディパンプ 上田

■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。

