

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 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 高田		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	
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	
11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15~11:45 大塚 アクアピクス(担当変更)	11:30~12:15 ZUMBA 萩原	11:15~11:45 ジョギトレ30 上田	11:30~12:15 ルーシーダットン 藤井	11:15~11:45 アクアピクス 大川	11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川	11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな		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	
15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気					
12:15~12:45 遠藤 ストレッチポール	11:50~12:20 バタフライ 大塚(担当変更)	12:30~13:00 AccelZ シェイブ 杉山	11:50~12:20 初級クロール 大川	12:10~12:40 インターバル 西野	11:50~12:05バタ足 西野	12:15~13:00 ピラティス 杉山	11:50~12:20 遠藤 クロール(担当変更)				
担当・内容変更	12:25~13:10 マスターズ 大塚(担当変更)		12:25~12:55 平泳ぎ 大川	12:30~13:00 ヒップアップトレ30 上田			12:25~12:55 遠藤 背泳ぎ(担当変更)				
				担当・内容変更							
14:00											
15:00											
16:00	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		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				
16:00~17:15 Jr. バレエ教室 ① (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		成人会員 使用制限 1~2レーン となります	16:15~17:15 Jr. 体育スクール① (有料クラス)	成人会員 使用制限 1~2レーン となります	16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン)	成人会員 使用制限 1~2レーン となります				
17:30~18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎				17:30~18:30 Jr. 体育スクール② (有料クラス)		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					
19:00											
19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野		19:15~20:00 ユーバウンド 大塚 (担当・内容変更)		19:15~20:00 ボディパンプ 上田(担当・内容変更)		19:15~20:00 ファイトウ45 遠藤					
15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気					
20:00~20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:00~20:30 アクアピクス 大川	20:15~21:00 ボディアタック45 安達	20:00~20:30 エキサイトアクア 遠藤	20:15~21:00 ZUMBA 杉山	20:00~20:30 2・16・30日 平泳ぎ 9・23日 バタフライ 大塚(担当変更)	20:15~21:00 ヨガ 川又					
	20:40~21:10 クロール 大川		20:40~21:10 背泳ぎ 遠藤		20:35~21:05 インターバル 大塚(担当変更)						
22:00	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

整理券配布  
定員20名

5日 ボディパンプ 上田  
12日 ファイトウ 遠藤  
19日 ボディパンプ 上田  
26日 ファイトウ 遠藤  
※ボディパンプは整理券配布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

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。