

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 杉山 AccelZ コアバランス		10:30~11:15 スローフローヨガ 真琴(担当・内容変更)		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 スローフローヨガ 真琴(担当・内容変更)	
11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15~11:45 アクアピクス 大塚	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 ボディパンプ 上田	
12:15~13:00 ヨガ ゆう	11:55~12:25 バタフライ 大塚	12:30~13:00 AccelZ シェイブ 杉山	11:50~12:20 初級クロール 大塚・寺内(担当変更)	12:30~13:00 ヒップアップトレ30 上田	11:50~12:05 バタ足 西野	12:15~13:00 ピラティス 杉山	11:50~12:20 クロール 遠藤			12:30~13:15 ユーバウンド 大塚(NEW)	
	12:30~13:15 マスターズ 大塚		12:25~12:55 平泳ぎ 大川		12:10~12:40 インターバル 西野		12:25~12:55 背泳ぎ 遠藤				
			13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川				13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川				
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	16:15~17:15 Jr. 体育スクール① (有料クラス)	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	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース				
17:30~18:45 Jr. バレエ教室 ② (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	17:30~18:30 Jr. 体育スクール② (有料クラス)	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				
19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野		19:15~20:00 ボディコンバット45 遠藤(担当・内容変更)		19:15~20:00 ボディパンプ 上田		16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン)		15:15~16:00 ボディケア 押野			
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 大塚(担当変更)	20:00~20:30 4・18 平泳ぎ 11・25日 バタフライ 大塚		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		18:30~19:00 ユーバウンド30 上田			
	20:40~21:10 クロール 大川		20:40~21:10 背泳ぎ 大塚(担当変更)	20:15~21:00 ZUMBA 杉山	20:35~21:05 インターバル 大塚	19:15~20:00 ファイドウ45 遠藤		19:15~20:00 ボディコンバット45 杉山			
						20:15~21:00 ヨガ 川又					
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



■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。