

月	火				水				木				金				土				日				
	スタジオ		トレーニング	プール	フリー	スタジオ		トレーニング	プール	フリー	スタジオ		トレーニング	プール	フリー	スタジオ		トレーニング	プール	フリー	スタジオ		トレーニング	プール	フリー
	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	A	B	レッスンプログラム	ウォーキング	
10:00			☆プール説明会 10:45~11:05				☆プール説明会 10:45~11:05								☆プール説明会 10:45~11:05										
11:00	10:30 すっきり ボディ				10:30 コア トレーニング		10:45 ベビー						11:00 やさしい ステップ		11:30 ベビー										
12:00	11:00 エアODE 元気!!	11:10 スポーツ ボイス	11:00 ベビー		11:15 ベリー シェイプ	11:30 姿勢改善 ストレッチ							12:00 卓球 教室C												
13:00	12:00 ハワイアン フラ	12:15 SLOW FLOW ヨガ	12:10 アクア ボール コンディショニング	12:40 ベビー	12:15 タエボ 45	12:00 パラエティ ダンス	12:10 ボディ メイク ウォーキング	12:40 ベビー					12:15 ボディ コンバット 30	12:30 太極拳	12:40 アクア ファイター	12:10 ベビー									
14:00	13:15 背骨 トレーニング	13:30 ゆっくり ピラティス	13:30 初級 ①	13:40 中級	13:15 ボディ パンプ 30	13:45 姿勢改善 ストレッチ	13:30 はじめて スイミング	13:40 上級					13:00 シバム 30	13:30 太極拳	13:30 初級 ①	13:40 中級									
15:00	14:30 すっきり ウエスト	15:00			14:00 らくらく ストレッチ	14:30	14:20						14:40 カラダ ケア ストレッチ	15:00											
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	18:45 シバム 30				18:55 カラダ ケア ストレッチ	19:15							18:45 ボディ バランス 30*ST	19:15	19:30 ボディ メイ クファイター										
20:00	19:30 ボディ ステップ	20:00 肩こり 腰痛体操	19:40 アクア ボール ウォーキング	20:00 ベビー	19:30 ボディ パンプ 30	20:00 プール 説明会	19:40 ベビー						19:30 ボディ メイ クファイター	19:30 コンバット 45	19:45 アクア ファイター	19:30 ベビー									
21:00	20:30 コンビ ネーション エアロ	21:00 卓球 教室A	20:30 初級 ①	21:00 中級	20:45 ボディ コンバット 30	21:00 はじめて スイミング	20:50 上級						20:45 パラエティ ダンス	21:30	20:50 初級 ①	21:00 中級									
22:00	21:45 卓球 教室B		21:40 ボディ メイ クファイター		21:45	21:40																			
22:30																									
22:45																									

おすすめ → おすすめクラスです。
 ○注意事項
 ◇事情により、プログラムが変更
 インストラクター変更となる
 場合があります。
 ◇会員証は必ずフロントに提出し
 名簿にお名前を記入の上、ロッカーキーを
 お受け取り下さい。
 お帰りの際にロッカーキーはご返却下さい。
 ◇ご利用時間
 火~金 AM10:00~PM22:30
 土 AM 9:00~PM21:30
 日 AM 9:00~PM17:30
 ☆毎週月曜日 定休日

※トレーニングは、営業時間内自由にご利用頂けます。 ※フリーコース・ウォーキングコースは自由にご利用頂けます。 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 ※ミックスコース⇒フリーコースが1コースの為、歩く方・泳ぐ方譲り合いながらご利用下さい。