

	火				水				木				金				土				日			
	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー	スタジオ		プール	フリー
	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング	A	B	レッスン プログラム	フリー ウォーキング
10:00	10:20		☆プール説明会 10:45~11:05		10:20		☆プール説明会 10:45~11:05		10:20		☆プール説明会 10:45~11:05		10:30 ダンベル たいそう		☆プール説明会 10:45~11:05		10:00		☆プール説明会 10:45~11:05		10:00		☆プール説明会 10:45~11:05	
11:00	10:50	11:00		10:45	11:00	11:00		11:00	11:00	11:00		10:45	11:20	11:20		11:10	11:15	11:15		11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:15	ベビー		11:15	11:30		11:30	11:30	11:30		11:30	11:50	11:50		11:45	11:45	11:45		11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
13:00	12:15	12:45		12:10	12:15	12:00		12:15	12:15	12:15		12:15	12:30	12:30		12:30	12:30	12:30		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
14:00	13:15	13:30		13:00	13:15	13:00		13:00	13:00	13:00		13:00	13:15	13:15		13:00	13:00	13:00		12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
15:00	14:40	15:00		14:20	14:30	14:20		14:20	14:20	14:20		14:20	14:30	14:30		14:20	14:20	14:20		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
16:00				15:30				15:30				15:30				15:30				15:00				
17:00				16:30				16:30				16:30				16:30				16:00				
18:00																								
19:00	18:45	19:15		18:55	19:15	19:15		18:45	18:55	18:55		18:45	19:15	19:15		18:45	18:55	18:55		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15
20:00	19:30	20:00		19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
21:00	20:45	21:00		20:30	20:45	20:45		20:30	20:45	20:45		20:30	20:45	20:45		20:30	20:45	20:45		19:45	19:45	19:45	19:45	19:45
22:00	21:15	21:40		21:00	21:15	21:15		21:00	21:15	21:15		21:00	21:15	21:15		21:00	21:15	21:15		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
22:30				21:40				21:40				21:40				21:40								

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