

		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	フィット ZERO	NEW	☆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				☆プール説明会 10:45~11:05									
11:00	11:00	エアロDE 元気!!	スポーツ ボイス	ベビー		ベリ シェイプ	11:30 姿勢改善 ストレッチ			やさしい ステップ	卓球 教室C	ベビー		11:30 SLOW FLOW ヨガ	12:00 ズンバ ZUMBA	11:20 初級 ①	11:50 中級			10:00 Aスタジオ 第1・3・6	10:45 Bスタジオ 第2・4				
12:00	12:00	ハワイアン フラ	SLOW FLOW ヨガ	アクア ボール コナクション		タエボ 45	12:00 パラエティ ダンス			12:15 ボディ コンバット 30	12:10 卓球 教室D	12:00 アクア ファイター		12:15 ズンバ ZUMBA	12:30 ストレッチ & ヨガ	12:10 アクア ボール コナクション	12:40 おすす め			11:15 フィット ZERO	11:45 NEW	ベビー		11:00 Happy ステップ	
13:00	13:00	姿勢改善 ストレッチ	13:30 おすす め	初級 ①		13:15 ボディ パンプ 30	13:00 パラエティ ダンス			13:00 シバム 30	13:00 太極拳	13:00 初級 ①		13:30 ボディ アタック 30*3D	13:15 おすす め	13:00 はじめて スイミング ②	13:40 中級			12:00 ボディ パンプ 30	12:30 NEW	11:55 中級		12:15 ボディ パンプ 30	12:00 Happy ステップ
14:00	14:00		14:40	13:40 スイム トレーニング		14:00 フィット ZERO	14:30 NEW			14:40 ベリ シェイプ	14:30	14:40 スイム トレーニング		14:15 ボディ バランス 30*FX	14:00 おすす め	13:40 上級	14:20			12:45 ダンス WAVE	13:00 NEW	12:50 中級		13:00 ボディ コンバット 30	12:45 Happy ステップ
15:00	15:00	すっきり ウエスト	15:00	14:20		14:40 5くらく ストレッチ	15:00			14:40 カラダ ケア ストレッチ	14:30	14:20		14:45		14:20			13:15 ダンス WAVE	13:15 NEW	13:00		13:45 ダンス WAVE	13:30 ボディ コンバット 30	
16:00	16:00			16:30		16:30				16:30		16:30		16:30		16:30				14:00	14:00	14:00		14:15	14:15
17:00	17:00			17:00		17:00				17:00		17:00		17:00		17:00				15:00	15:00	15:00		15:00	15:00
18:00	18:00			18:00		18:00				18:00		18:00		18:00		18:00				16:00	16:00	16:00		16:00	16:00
19:00	19:00	シバム 30	19:15	18:55 カラダ ケア ストレッチ		18:55 フィット ZERO	19:15 NEW			19:15	19:15	19:15		19:30 ボディ コンバット	19:30	19:30 ボディ コンバット	19:30			18:15	18:15	18:15		18:45	18:45
20:00	20:00	ボディ ステップ	20:00	19:40 プール 説明会		19:30 ボディ パンプ	20:00			20:10 すっきり ボディ	20:00	20:00		20:30 ボディ コンバット	20:00	20:00	20:00			19:00	19:00	19:00		19:15	19:15
21:00	21:00	ボディ バランス 30*ST	21:00	20:00 おすす め		20:15 ボディ コンバット 30	20:45			20:30 はじめて スイミング ②	20:30	20:30		20:45 パラエティ エアロ	20:30	20:30	20:30			19:45	19:45	19:45		20:00	20:00
22:00	22:00	卓球 教室A	21:40	21:00 スイム トレーニング		21:00 ベリ シェイプ	21:45			21:00	21:00	21:00		21:15 ヒップホップ	21:00	21:00	21:00			20:30	20:30	20:30		20:30	20:30
22:30	22:30	卓球 教室B	22:10	21:40		21:45				21:40	21:40	21:40		21:45	21:40	21:40	21:40			21:00	21:00	21:00		21:00	21:00

おすす → 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