

|       | 火     |                               |                             |                                 | 水         |                           |                                      |                               | 木                   |                             |                        |                                 | 金                             |                               |                               |                             | 土                             |                           |                       |                                 | 日                         |                             |                        |        |
|-------|-------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|--------|
|       | スタジオ  |                               | トレーニングジム                    | プール                             | フリーウォーキング | フリーコース                    | スタジオ                                 |                               | トレーニングジム            | プール                         | フリーウォーキング              | フリーコース                          | スタジオ                          |                               | トレーニングジム                      | プール                         | フリーウォーキング                     | フリーコース                    | スタジオ                  |                                 | トレーニングジム                  | プール                         | フリーウォーキング              | フリーコース |
|       | A     | B                             | レッスンプログラム                   |                                 |           |                           | A                                    | B                             | レッスンプログラム           |                             |                        |                                 | A                             | B                             | レッスンプログラム                     |                             |                               |                           |                       | A                               | B                         | レッスンプログラム                   |                        |        |
| 10:00 | 10:20 | フィットZERO                      | おすすめ                        | ☆プール説明会<br>10:45~11:05          |           |                           |                                      | ☆プール説明会<br>10:45~11:05        |                     |                             | ☆プール説明会<br>10:45~11:05 |                                 |                               | 10:30<br>ダンベル<br>たいそう         | ☆プール説明会<br>10:45~11:05        |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |
| 11:00 | 11:00 | エアロDE<br>元気!!                 | 11:10<br>スポーツ<br>ボイス        | 11:00<br>ベビー                    |           | 11:15<br>ベリー<br>シェイプ      | 11:40<br>NEW<br>姿勢改善<br>ストレッチ        | 10:45<br>習字ゼミナール              |                     | 11:00<br>やさしい<br>ステップ       | 11:30<br>卓球<br>教室C     | 11:40<br>卓球<br>教室D              | 11:00<br>ベビー                  | 11:00<br>疲労解消<br>ヨガ<br>ストレッチ  | 10:45<br>習字ゼミナール              | 11:20<br>初級①<br>中級          |                               |                           |                       | 10:00<br>スタジオ<br>第1・3・6<br>第2・4 |                           |                             | 10:00<br>ジュニアスクール      |        |
| 12:00 | 12:00 | ハワイアン<br>フラ                   | 12:15<br>SLOW<br>FLOW<br>ヨガ | 12:10<br>アクア<br>ボール<br>コンディショ   | おすすめ      | 12:15<br>タエボ<br>45        | 12:00<br>パラエティ<br>ダンス                | 12:10<br>ボディ<br>メイク<br>ウォーキング | おすすめ                | 12:15<br>ボディ<br>コンバット<br>30 | 12:10<br>12:30         | 12:00<br>太極拳                    | 12:10<br>アクア<br>ファイター         | おすすめ                          | 12:15<br>ズンバ<br>ZUMBA         | 12:00<br>ストレッチ<br>& ヨガ      | 12:10<br>アクア<br>ボール<br>コンディショ | おすすめ                      | 11:15<br>フィット<br>ZERO |                                 | 11:45<br>ベビー              |                             | 11:00<br>Happy<br>ステップ |        |
| 13:00 | 13:15 | 背骨<br>トレーニング<br>ゆっくり<br>ピラティス | 13:30<br>NEW                | 13:30<br>初級①<br>中級              |           | 13:15<br>ボディ<br>パンプ<br>30 | 13:00                                | 13:30<br>はじめて<br>スイミング<br>②   |                     | 13:15<br>シバム<br>30          | 13:30<br>太極拳           | 13:00<br>初級①<br>中級              | 13:30<br>初級①<br>中級            | 13:30<br>ボディ<br>アタック<br>30*3D | 13:15<br>おすすめ                 | 13:30<br>はじめて<br>スイミング<br>② |                               | 12:00<br>ボディ<br>パンプ<br>30 |                       | 12:30<br>ダンス<br>WAVE            |                           | 12:15<br>ボディ<br>パンプ<br>30   |                        |        |
| 14:00 | 14:30 | すっきり<br>ウエスト                  | 14:40<br>15:00              | 14:20                           |           | 14:00<br>フィット<br>ZERO     | 14:30                                | 14:20<br>マスターズ                |                     | 14:40<br>ベリー<br>シェイプ        | 14:30                  | 14:40<br>カラダ ケア<br>ストレッチ        | 14:20                         | 14:15<br>ボディ<br>バランス<br>30*FX | 14:00                         | 14:20<br>上級                 |                               | 12:45<br>ダンス<br>WAVE      |                       | 13:15<br>習字ゼミナール                |                           | 13:00<br>ボディ<br>コンバット<br>30 |                        |        |
| 15:00 |       |                               |                             |                                 |           |                           |                                      |                               |                     |                             |                        |                                 |                               |                               |                               |                             |                               |                           | 14:30                 |                                 |                           |                             |                        |        |
| 16:00 |       |                               |                             |                                 |           |                           |                                      |                               |                     |                             |                        |                                 |                               |                               |                               |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |
| 17:00 |       |                               |                             |                                 |           |                           |                                      |                               |                     |                             |                        |                                 |                               |                               |                               |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |
| 18:00 |       |                               |                             |                                 |           |                           |                                      |                               |                     |                             |                        |                                 |                               |                               |                               |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |
| 19:00 | 18:45 | シバム<br>30                     | 19:15                       | 19:30                           |           | 18:55<br>カラダ ケア<br>ストレッチ  | 19:15                                | 19:30                         |                     | 18:45<br>フィット<br>ZERO       | 19:15                  | 19:30                           |                               | 19:30<br>ボディ<br>コンバット         | 19:30                         | 19:40<br>プール<br>説明会         | 19:30                         | 18:15<br>タエボ<br>45        |                       |                                 |                           | 18:15<br>タエボ<br>45          |                        |        |
| 20:00 | 19:30 | ボディ<br>ステップ                   | 20:00<br>20:30              | 19:30<br>アクア<br>トレーニング          | おすすめ      | 19:30<br>ボディ<br>パンプ<br>30 | 20:00<br>20:15<br>ボディ<br>コンバット<br>30 | 19:30<br>習字ゼミナール              | 19:40<br>プール<br>説明会 | 19:30<br>ボディ<br>パンプ         | 20:10<br>すっきり<br>ボディ   | 20:30                           | 19:30<br>ボディ<br>メイク<br>ウォーキング | 20:00<br>20:20                | 19:30<br>ボディ<br>バランス<br>30*FX | 20:00<br>20:20              | 19:40<br>プール<br>説明会           | 19:00<br>スイム<br>1000      |                       |                                 | 19:00<br>スイム<br>1000      |                             |                        |        |
| 21:00 | 20:45 | コンピ<br>ネーション<br>エアロ           | 21:00<br>卓球<br>教室A          | 20:50<br>21:00<br>スイム<br>トレーニング |           | 21:00<br>ベリー<br>シェイプ      | 21:45                                | 20:30<br>はじめて<br>スイミング<br>②   |                     | 20:45<br>ダンス<br>WAVE        | 21:15                  | 20:50<br>21:00<br>スイム<br>トレーニング | 20:30<br>初級①<br>中級            | 21:00<br>ヒップホップ               | 20:30<br>マスターズ                |                             | 20:00<br>リラックス<br>ヨガストレッチ     |                           |                       |                                 | 20:00<br>リラックス<br>ヨガストレッチ |                             |                        |        |
| 22:00 | 21:45 | 卓球<br>教室B                     | 22:10                       | 21:40                           |           | 21:45                     | 21:40                                | 21:40                         |                     | 21:40                       |                        | 21:40                           |                               | 21:45                         | 21:40                         |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |
| 22:30 |       |                               |                             |                                 |           |                           |                                      |                               |                     |                             |                        |                                 |                               |                               |                               |                             |                               |                           |                       |                                 |                           |                             |                        |        |

◇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

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