

	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				☆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	フィット ZERO	10:50																						
12:00	11:00	11:10	ベビー		11:15		ベビー		11:30		ベビー		11:00		疲労解消 ヨガ ストレッチ		11:20		初級	中級			9:45	はつらつ ニコニコ 体操
13:00	12:00	12:15	アクア ボール		12:15		タエボ 45		12:30		太極拳		12:15		ズンバ ZUMBA		12:40		アクア ボール	中級			11:00	Happy ステップ
14:00	13:00	13:15	初級	中級	13:15		ポディ パンプ 30		13:30		初級	中級	13:30		ポディ アタック 30*3D		13:40		ポディ パンプ 30	中級			12:00	ポディ バランス 30*ST
15:00	14:30	14:40	スイム トレーニング		14:00		フィット ZERO		14:30		マスターズ		14:40		カラダケア ストレッチ		14:45		ダンス WAVE				13:00	ポディ コンバット 30
16:00	15:00	15:00			15:00				15:00				15:00				15:00		スリム アップ エアロ				13:45	ダンス WAVE
17:00	ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール			
18:00	ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール				ユニバスクール			
19:00	18:45	19:00	シバム 30		19:00		ポディ パンプ 30		19:00		ポディ バランス 30*ST		19:00		ポディ コンバット		19:00		タエボ 45				18:15	タエボ 45
20:00	19:15	19:30	ポディ ステップ45		19:30		ポディ コンバット 30		19:30		ポディ コンバット 30		19:30		ポディ コンバット		19:30		ポディ コンバット				19:00	ポディ コンバット
21:00	20:30	20:15	インゾイ エアロ		20:30		フィット ZERO		20:30		ポディ パン45		20:30		パラエティ エアロ		20:30		ポディ コンバット				19:15	ポディ コンバット
22:00	21:15	21:20			21:15				21:15				21:15				21:15						19:45	リラックス ヨガストレッチ

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~PM21:30  
 土 AM 9:00~PM20:30  
 日 AM 9:00~PM17:30