

	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		☆プール説明会 10:45~11:05		9:00				9:45			
	フィット ZERO	おすすめ												ダンベル たいそう										
11:00	11:00	11:10			11:15	NEW 姿勢改善 ストレッチ			11:00	11:00			11:00	疲労解消 ヨガ ストレッチ							11:00	はつらつ ニコニコ 体操	NEW おすすめ	
	エアロ 元気!!	スポーツ ボイス	ベビー		ベリー シェイプ				やさしい ステップ	12:00			ベビー											
12:00	12:00	12:15			12:15				12:15	12:30			12:15	ズンバ ZUMBA										
	ハワイアン フラ	SLOW FLOW ヨガ	アクア ボール		タエボ 45				ボディ コンバット 30	12:45			アクア ファイター	12:30	ストレッチ & ヨガ							11:00	Happy ステップ	
13:00	13:15	13:30			13:15				13:00	13:30			13:00	13:30										
	背骨 トレーニング ゆるくり ピラティス	NEW	初級 ①		ボディ パンプ 30				はじめて スイミング ②	13:30			初級 ①	13:30	13:15	おすすめ								
14:00	14:30	14:40			14:00				13:40	13:40			13:40	13:40	13:30									
	すっきり ウエスト				フィット ZERO	おすすめ			マスターズ	14:20			13:40	13:40	13:30									
15:00	15:00	15:00			14:30				14:20	14:30			14:20	14:00	14:00									
					14:40				14:40	14:30			14:20	14:00	14:00									
16:00					15:00				15:00	15:00			14:45	15:00	15:00									
					15:30				15:00	15:00			15:00	15:20	15:30									
17:00					16:30				16:30	16:30			16:30	16:30	16:30									
18:00																								
19:00	19:00	19:10			18:45				19:00	19:00			19:00	19:00	19:00									
	ボディ パンプ 30	肩こり 腰痛体操			19:15				19:00	19:00			19:00	19:00	19:00									
20:00	19:45	19:40			19:30				19:45	19:45			19:30	19:30	19:30									
	シバム 45				ボディ ステップ45	美XUP			19:40	19:45			19:30	19:30	19:30									
					20:15	おすすめ			19:40	19:45			19:30	19:30	19:30									
21:00	20:45	20:30			20:15				20:30	20:15			20:30	20:15	20:15									
	インゾイ エアロ	NEW			20:30				20:30	20:15			20:30	20:15	20:15									
21:30	21:30				21:15				21:15	21:15			21:15	21:15	21:15									
22:00																								

〇おすすめ → おすすめクラスです。
 〇注意事項
 ◇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~PM22:00
 土 AM 9:00~PM21:00
 日 AM 9:00~PM17:30