

	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	ウォーキング フリーコース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング フリーコース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング フリーコース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング フリーコース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング フリーコース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング フリーコース				
10:00																												
10:30			☆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																											
11:15			ベビー								ベビー																	
12:00	エアロDE 元気!!	スポーツ ボイス																										
12:15																												
13:00	ハワイアン フラ	リラックス ヨガストレッチ																										
13:30			初級 ①	中級																								
14:00	背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス																											
14:15																												
15:00		すっきり ウエスト																										
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	ボディ パンプ 30	カラダ ケア ストレッチ			18:45 トータル コンディショニング				19:00 ボディ バランス 30*ST	19:10 すっきり ボディ			19:00 シバム															
20:00	ボディ ジャム 45	すっきり ウエスト			19:30 ボディ コンパット45	19:40 プール 説明会	20:00 美XUP		19:45 フィット ZERO	20:10 コア トレーニング	20:00 ボディ メイク ウォーキング		19:45 ボディ コンパット 30	20:10 ベーシック エアロ	19:40 プール 説明会	20:00 初級 ①	20:10 中級											
21:00	インジョイ エアロ				20:30 ベリー シェイプ	20:40 はじめて スイミング ②	20:50 上級		20:30 ボディ パンプ45	20:40 スイム トレーニング	20:40 初級 ①	20:50 中級	20:30 バラエティ エアロ	20:40 マスターズ	20:50 初級 ②	21:00 マスターズ												
22:00																												

○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をご返却下さい。
◇ご利用時間
火~金 AM10:00~PM22:00
土 AM 9:00~PM21:00
日 AM 9:00~PM17:30