

月	火					水					木					金					土					日									
	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング	スタジオ		トレーニング	プール	フリーウォーキング					
	A	B				A	B				A	B				A	B				A	B				A	B				A	B	A	B	
10:00																																			
11:00	10:30 フィットZERO																																		
12:00	11:15 エアODE元氣!!	11:00 ベビー																																	
13:00	12:15 ハワイアンフラ																																		
14:00	13:00 背骨トレーニング ゆっくりピラティス																																		
15:00	14:40 すっきりボディ																																		
16:00																																			
17:00																																			
18:00																																			
19:00	19:00 ボディパンプ 30																																		
20:00	19:45 ボディジャム 45																																		
21:00	20:45 インゾイエアロ																																		
22:00	21:30																																		

※トレーニングは、営業時間内自由にご利用頂けます。 ※フリーコース・ウォーキングコースは自由にご利用頂けます。 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。 ※ミックスコース⇒フリーコースが1コースの為、歩く方・泳ぐ方譲り合いながらご利用下さい。

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
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

☆毎週月曜日 定休日