

月	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 コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース	A	B	レッスン プログラム	ウォーキング コース				
10:00																												
11:00	10:30 フィット JAM 佐藤		11:00 ベビー			11:15 矢野			11:15 11:30 熊田			11:00 ベビー			11:15 11:35 山崎			11:20 桑野			9:45 板倉							
12:00	11:15 エプロン 元気!!				11:30 11:45 熊田				11:45 12:00 熊田			11:45 12:10 熊田			11:35 11:50 山崎			11:50 12:10 桑野			10:15 尾方							
13:00	12:00 12:15 山崎		12:40 山崎		12:00 12:15 小笠				12:15 12:30 小笠			12:15 12:30 小笠			12:00 12:15 小笠			12:10 12:40 桑野			10:45 11:00 尾方							
14:00	12:45 13:15 山崎		13:30 山崎		12:45 13:00 小笠				12:45 13:00 小笠			12:45 13:00 小笠			12:15 12:30 小笠			12:40 13:00 桑野			11:30 11:45 尾方							
15:00	13:30 13:45 山崎		14:10 山崎		13:00 13:15 小笠				13:15 13:30 小笠			13:15 13:30 小笠			13:00 13:15 小笠			13:30 13:45 桑野			12:45 13:00 尾方							
16:00	14:30 14:45 山崎		15:00 山崎		13:45 14:00 小笠				14:00 14:15 小笠			14:00 14:15 小笠			13:45 14:00 小笠			14:10 14:20 桑野			13:30 13:45 尾方							
17:00	14:40 15:00 山崎		15:30 山崎		14:00 14:15 小笠				14:15 14:30 小笠			14:15 14:30 小笠			14:00 14:15 小笠			14:30 14:45 桑野			14:05 14:30 尾方							
18:00	15:00 15:15 山崎		16:00 山崎		14:45 15:00 小笠				15:00 15:15 小笠			15:00 15:15 小笠			14:45 15:00 小笠			15:00 15:15 桑野			14:30 14:45 尾方							
19:00	15:30 15:45 山崎		16:30 山崎		15:15 15:30 小笠				15:30 15:45 小笠			15:30 15:45 小笠			15:15 15:30 小笠			15:30 15:45 桑野			14:45 15:00 尾方							
20:00	16:00 16:15 山崎		17:00 山崎		15:45 16:00 小笠				16:00 16:15 小笠			16:00 16:15 小笠			16:00 16:15 小笠			16:15 16:30 桑野			15:00 15:15 尾方							
21:00	16:45 17:00 山崎		18:00 山崎		16:15 16:30 小笠				16:30 16:45 小笠			16:30 16:45 小笠			16:15 16:30 小笠			16:30 16:45 桑野			15:15 15:30 尾方							
22:00	17:15 17:30 山崎		19:00 山崎		16:45 17:00 小笠				17:00 17:15 小笠			17:00 17:15 小笠			16:45 17:00 小笠			17:00 17:15 桑野			15:30 15:45 尾方							

※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ください。

NEW → 新しいクラスです。

○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ください。
お帰りの際にロッカーキーはご返却ください。

◇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