

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 11:45 ベビー				11:00 疲労解消 ヨガ ストレッチ 小橋								9:45 はつらつ ニコニコ 体操 尾方							
12:00	11:15 エプロ 元気!! 熊田		11:45		11:30 桃平			12:15 12:00 小笠	12:10 12:30 加島	12:15 12:00 山腰			11:15 11:20 山腰							11:00 フィット JAM 加島				10:15 ナチュラル ヨガ 尾方				
13:00	12:00 山腰		12:10 12:45 アカア ポール フィン 桃平		12:00 コア トレーニング 小笠			12:30 12:45 12:30 田岡	12:30 12:45 12:30 田岡	12:10 12:40 12:40 山腰			12:00 12:15 12:00 尾方							11:30 11:45 11:30 友成				10:45 Happy ステップ 友成				
14:00	12:15 12:45 12:45 山腰		12:40 13:00 13:00 西岡		12:45 13:00 12:45 加島			13:00 13:30 13:00 喜多	13:00 13:30 13:00 喜多	13:00 13:30 13:00 喜多			12:30 12:45 12:30 尾方							12:00 12:15 12:00 尾方				11:45 ナチュラル ヨガ 尾方				
15:00	13:15 13:15 13:30 逢坂		13:30 13:40 13:40 西岡		13:15 13:45 13:45 小笠			13:45 14:00 13:45 佐藤	13:45 14:00 13:45 佐藤	13:45 14:00 13:45 佐藤			13:15 13:45 13:45 尾方							11:55 12:10 12:40 西岡				11:30 ダンス コンバット 30 井上				
16:00	14:30 14:30 14:40 小橋		14:10 14:20 14:20 西岡		14:00 14:30 14:30 桃平			14:30 14:50 14:50 佐藤	14:30 14:50 14:50 佐藤	14:30 14:50 14:50 佐藤			14:00 14:45 14:45 尾方							13:00 13:15 13:45 井上				12:45 ダンス WAVE 中川				
17:00	14:40 15:00 15:00 佐藤		14:20 14:20 14:20 西岡		14:45 15:15 15:15 後藤			15:10 15:10 15:10 西岡	15:10 15:10 15:10 西岡	15:10 15:10 15:10 西岡			15:00 15:00 15:15 尾方							13:30 13:45 14:00 尾方				13:30 ダンス WAVE 中川				
18:00																												
19:00	19:00 田岡				19:00 辻陽			19:00 久保	19:00 桃平	19:00 久保			19:00 井上								14:30 スリム アップ エアロ 小橋				14:05 5<5<5 ストレッチ 中川			
20:00	19:30 井上		19:30 19:45 アカア トレーニング 仁井		19:30 19:45 19:45 田岡			19:30 19:45 19:45 阿部	19:30 19:45 19:45 阿部	19:30 19:45 19:45 阿部			19:30 19:45 19:45 尾方							14:30 14:30 14:30 尾方				14:05 5<5<5 ストレッチ 中川				
21:00	20:05 20:05 20:30 井上		20:00 20:10 20:10 加島		20:05 20:25 20:25 後藤			20:15 20:30 20:30 西岡	20:15 20:30 20:30 西岡	20:15 20:30 20:30 西岡			20:15 20:30 20:30 尾方							19:00 19:15 19:45 カニヤス				19:30 スリム アップ エアロ 小橋				
22:00	20:45 20:50 21:20 近江		20:40 21:20 21:30 小松		20:40 20:45 21:30 板倉			21:15 21:15 21:30 加島	21:15 21:30 21:30 加島	21:15 21:30 21:30 加島			21:15 21:15 21:30 尾方							20:00 20:30 20:30 カニヤス				20:00 フィット JAM 佐藤				

※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