

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 遊谷	11:15 佐藤	11:00 ベビー		11:00 疲労解消 ヨガ ストレッチ 小橋	11:15 船戸	11:20 田岡	11:20 桑野					9:45 板倉							
12:00	11:15 中西	11:15 熊田			11:30 桃平	11:30 姿勢改善 ストレッチ			12:15 12:00	12:00	12:10 アックア ファイター 佐藤		12:00 ズンバ ZUMBA 島田	12:00 サーキット エアロ 尾方	12:10 11:50	12:10 社					10:15 はつらつ ニコニコ 体操 尾方							
13:00	12:15 12:00	12:00	12:10 アックア ボール フィンバル 桃平		12:15 12:00	12:00	12:10 12:40	12:15 12:00	12:15 12:00	12:30	12:30 アックア ファイター 佐藤		12:15 12:00	12:00	12:10 11:50	12:10 社					10:45 Happy ステップ 友成							
14:00	12:15 12:00	12:00	12:10 アックア ボール フィンバル 桃平		12:15 12:00	12:00	12:10 12:40	12:15 12:00	12:15 12:00	12:30	12:30 アックア ファイター 佐藤		12:15 12:00	12:00	12:10 11:50	12:10 社					11:00 Happy ステップ 友成							
15:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					11:30 ナチュラル ヨガ 尾方							
16:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					11:45 Happy ステップ 友成							
17:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					12:00 Happy ステップ 友成							
18:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					12:15 Happy ステップ 友成							
19:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					12:30 Happy ステップ 友成							
20:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					12:45 Happy ステップ 友成							
21:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					13:00 Happy ステップ 友成							
22:00	13:30 13:15	13:15	13:30 社		13:00 12:45	12:45	13:00 13:30	13:00 12:45	13:00 12:45	13:30	13:30 社		13:15 13:00	13:00	13:10 12:50	13:10 社					13:30 Happy ステップ 友成							

※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