

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 はつらつ ニコニコ 体操 尾方							
12:00	11:15 エプロン 元気!! 熊田		11:45		11:30 桃平	11:30 姿勢改善 ストレッチ			12:15 やさしい ステップ	12:00 モーニング ストレッチ 11:45	11:45		12:00 小橋	12:00 スクワット ストレッチ 11:35	11:50 初級 中級						10:15 ナチュラル ヨガ 尾方							
13:00	12:15 12:00 山腰		12:10 桃平		12:15 小笠	12:00 コア トレーニング			12:15 12:00 ボディ コンバット 30 田岡	12:30 ボディ コンバット 30 喜多	12:30		12:15 ズンバ ZUMBA 島田	12:00 サーキット エアロ 尾方	12:10 12:40 社	12:40 横山					10:45 Happy ステップ 友成							
14:00	12:45 12:45 フラ 逢坂		12:40 社		13:00 小笠	12:45 B・B エクササイズ			13:00 ボディ コンバット 30 岸	13:30 太極拳	13:30		13:15 レスミルズ ダンス 30 春藤	13:00 レスミルズ ダンス 30 NEW	13:00 初級 初級	13:30 上級					11:00 フィット JAM 加島							
15:00	13:30 背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス		13:30 はじめて スイミング ①		13:15 加島	13:15 初級 初級			13:45 13:30 バーリー シェイプ 矢野	13:45 姿勢改善 単独エクササイズ 佐藤	13:30		13:45 13:45 ボディ バランス カニヤス	13:45 13:45 KOBATO 横山	13:40 13:40 小松	14:15					11:30 Happy ステップ 友成							
16:00	14:30 すっきり ボディ 佐藤		13:40 スイミング 30・40 西岡		14:00 ダンス WAVE 桃平	14:30 マスターズ 30・40 川原			14:50 コア トレーニング 西岡	14:45	14:20		14:00 ボディ コンバット 30 尾方	14:00 ダンス WAVE 春藤	14:00 14:00 スリム アップ エアロ 小橋	14:30					11:45 ナチュラル ヨガ 尾方							
17:00																												
18:00																												
19:00	19:00 田岡				19:00 船戸	19:30 ダンベル and ミュージック			19:00 久保	19:00 睡眠改善 ストレッチ	19:30 桃平		19:00 レスミルズ ダンス 春藤	19:00 レスミルズ ダンス NEW	19:30 睡眠改善 ストレッチ	19:30 尾方					10:15 はつらつ ニコニコ 体操 尾方							
20:00	19:30 ボディ コンバット 30 春藤		19:30 ハッスル アクア		19:40 ボディ コンバット 45 後藤田	19:45 らくらく ストレッチ 20:05			19:30 桃平	19:45 コア トレーニング 阿部	20:00 桑野		19:45 ボディ コンバット 30 春藤	19:45 ボディ コンバット 30 尾方	20:00 ボディ コンバット 30 横山	20:10 小松					11:00 Happy ステップ 友成							
21:00	20:15 ボディ コンバット 45 後藤田		20:00 仁井		20:25 ボディ コンバット 45 後藤田	20:05 はじめて スイミング ①			20:30 ダンス WAVE 20:15	20:15 コア トレーニング 20:15	20:40 初級 中級		20:45 ボディ コンバット 30 20:30	20:30 バーシック エアロ 20:30	20:40 はじめて スイミング ①	20:40 横山					11:30 ナチュラル ヨガ 尾方							
22:00	20:30 フィット JAM 佐藤		20:40 スイミング 30・40 小松		20:40 美XUP 板倉	20:50 バーリー シェイプ 矢野			20:50 ボディ コンバット 45 加島	20:50 スイミング 30・40 小松	21:30		21:30 パラティ エアロ 岡部	21:30 フィット JAM 佐藤	21:20 21:20 マスターズ 30・40 佐藤	21:30					12:00 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