

	15日(火)			16日(水)			17日(木)			18日(金)			19日(土)			20日(日)		
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール
10:00			9:00~10:30			9:30~10:30			9:00~10:30			9:00~10:30			10:10~13:00			
10:30	ヨガ45	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室	10:20~(15) モーニングストレッチ	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室	10:30~(60)	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室	10:30~(45)	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室	10:10~13:00	10:20~(15) アロマストレッチ	10:30~(45)	10:30~(60)	10:30~(60)	10:30~(60)
11:00	EMIKO	10:40~(15) ゆがみ・痛み改善体操		10:45~(45)	10:40~(15) 骨盤底キュッと	10:00~12:00	フラダンス60	10:40~(15) コアバランス	10:30~13:00	LES MILLS BODYPUMP	10:40~(15) 出でよ肩甲骨	10:00~12:00	キッズダンス	10:40~(20) コア・リラクゼーション	水中	10:30~(60)	10:30~(60)	10:30~(60)
11:30	アンチエイジング	11:20~(45)	11:00~(30)	青山 雅代	11:00~(60)	桜井 雅子			ベビースイミング	ATSUSHI	11:00~(20) コア・リラクゼーション	ベビースイミング	キッズダンス	11:00~(20) コア・リラクゼーション	10:30~(45)	10:30~(60)	10:30~(60)	10:30~(60)
12:00	エクササイズ45	11:45~(15) ボディコンバットテック	11:00~(30)	11:45~(45)	11:00~(60)	11:45~(45)	脂肪燃焼	11:45~(45)	はじめて	LES MILLS BODYCOMBAT	11:25~(40)	はじめて	キッズダンス	11:25~(40)	11:30~(45)	11:30~(45)	11:30~(45)	11:30~(45)
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~(45)	ZUMBA	12:00~(45)	12:15~(60)	エアロ45	12:00~(45)	はじめて	小川 久美子	12:00~(45)	はじめて	キッズダンス	12:00~(45)	12:00~(45)	12:00~(45)	12:00~(45)	12:00~(45)
13:00	小川 久美子		12:00~(45)	三島 賀代子	12:15~(60)	12:15~(60)	田中 明美	12:00~(45)	はじめて		12:30~(30)	はじめて	キッズダンス	12:30~(30)	12:30~(30)	12:30~(30)	12:30~(30)	12:30~(30)
13:30	マットサイエンス	13:00~(60)	13:00~(60)	12:45~(60)	13:00~(60)	13:00~(60)	リラックスヨガ	13:15~(45)	かっこよく	萩原 延子	13:15~(45)	かっこよく	キッズダンス	13:15~(45)	13:00~18:30	13:00~18:30	13:00~18:30	13:00~18:30
14:00	秋山 真理子	健康運動教室	13:00~(60)	ひきしめ60	13:00~(60)	13:00~(60)	高野 由美	13:15~(45)	バタフライ	萩原 延子	13:15~(45)	バタフライ	キッズダンス	13:15~(45)	13:00~18:30	13:00~18:30	13:00~18:30	13:00~18:30
14:30	入門エアロ30	14:20~(15) 骨盤底キュッと	14:15~(45)	14:15~(45)	14:15~(45)	14:15~(45)	14:20~(20) バランスアップ	14:15~(45)	かたん	ZUMBA GOLD	14:15~(40)	かたん	キッズダンス	14:15~(40)	14:00~(45)	14:00~(45)	14:00~(45)	14:00~(45)
15:00	アクティブヨガ	14:40~(15) すらっと美脚	14:15~(45)	14:15~(45)	14:15~(45)	14:15~(45)	14:45~(15) アロマストレッチ	14:15~(45)	ステップ45	萩原 延子	14:35~(20)	ステップ45	キッズダンス	14:35~(20)	14:00~(45)	14:00~(45)	14:00~(45)	14:00~(45)
15:30	高野 由美	15:00~(15) リズムステップ	15:00~19:00	15:15~(30)	15:20~(60)	15:00~19:00	15:15~(60)	15:00~19:00	望月 さかえ		15:10~(20) コア・リラクゼーション	望月 さかえ	キッズダンス	15:00~19:00	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)
16:00			19:05~21:05	15:15~(30)	15:20~(60)	15:00~19:00	15:15~(60)	15:00~19:00	澤田 絵美	15:15~(60)	15:10~(20) コア・リラクゼーション	澤田 絵美	キッズダンス	15:15~(30)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)
17:00	17:00~18:50		19:05~21:05	15:15~(30)	15:20~(60)	15:00~19:00	15:15~(60)	15:00~19:00	澤田 絵美	15:15~(60)	15:10~(20) コア・リラクゼーション	澤田 絵美	キッズダンス	15:15~(30)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)
18:00	キッズダンス		19:05~21:05	15:15~(30)	15:20~(60)	15:00~19:00	15:15~(60)	15:00~19:00	澤田 絵美	15:15~(60)	15:10~(20) コア・リラクゼーション	澤田 絵美	キッズダンス	15:15~(30)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)
19:00	山口 王将		19:05~21:05	15:15~(30)	15:20~(60)	15:00~19:00	15:15~(60)	15:00~19:00	澤田 絵美	15:15~(60)	15:10~(20) コア・リラクゼーション	澤田 絵美	キッズダンス	15:15~(30)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)	15:00~(45)
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
20:00	野村 江利加		19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
20:30	ポルドブラ45	20:15~(30) ゆったりスイム	19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
21:00	朝倉 南美	20:15~(30) ゆったりスイム	19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
21:30	ZUMBA	21:15~(20) 出でよ肩甲骨	19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
22:00	朝倉 南美	21:40~(20) コア・リラクゼーション	19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
22:30			19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00
23:30			19:05~21:05	19:15~(45)	19:15~(15) バランスアップ	19:15~(45)	19:15~(45)	19:15~(45)	澤田 絵美	19:15~(45)	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	澤田 絵美	キッズダンス	19:15~(45)	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00	18:30~20:00

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります

24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00

★お知らせ★  
短期水泳教室に伴いプール  
利用可能コースが変更  
となります。プールサイド・  
更衣室内にあるコース表を  
ご確認の上ご利用ください。  
ご迷惑をおかけしますが、  
ご理解・ご協力の程よろしく  
お願い致します。