

	火曜日(7日)			水曜日(8日)			木曜日(2日、9日)			金曜日(3日、10日)			土曜日(4日)			日曜日(5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 夏休み 短期水泳教室			9:00~10:30 夏休み 短期水泳教室			9:00~10:30 夏休み 短期水泳教室			9:00~10:30 夏休み 短期水泳教室	10:10~13:00		9:00~10:30 夏休み 短期水泳教室			9:00~10:30 夏休み 短期水泳教室	10:00	
10:30	10:20~(45) ヨガ45 EMIKO			10:45~(45) パレトン45 青山 雅代			10:30~(60) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス		10:30~(45) 短期水泳教室 LESMILLS BODYPUMP 青山 勝二			10:30~(45) 短期水泳教室	10:20~(15) アロマ ストレッチ 10:40~(20) コア・リラク ゼーション		10:30~(60) 短期水泳教室			10:30~(60) 短期水泳教室	10:30	
11:00	11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI	11:45~(15) ボディコンパット テック	11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子		10:00~12:00 ベビー スイミング	11:45~(45) フラダンス 桜井 雅子		10:30~12:45 ベビー スイミング			11:00~(20) コア・リラク ゼーション	キッズダンス		11:30~(45) ヨガ60 大路 仁香				11:00	
11:30	12:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT 小川 久美子		12:00~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加			11:15~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明実	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明実		12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 岡本 隆洋			11:25~(40) はじめて スノーケル 坂本 貴大			11:30~(45) はじめて バタフライ 内田 理士				11:30	
12:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室	13:15~(45) らくらく 背泳ぎ★ 村松 邦彦	12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子		12:15~(60) チャレンジ マスターズ★ 内田 理士	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美		13:15~(45) かっこよく バタフライ★ 村松 邦彦			12:30~(30) バレトン30 萩原 延子			13:00~18:30				12:00	
12:30	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュット 14:40~(15) 出でよ 肩甲骨 15:00~(15) リズム ステップ	14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 内田 理士	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:20~(15) オリジナル ストレッチ 14:40~(20) スタビライ ゼーション	14:15~(45) はじめて バタフライ 望月 さかえ	14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ		14:15~(30) アクアピクス 石川 良			14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	13:15~(45) U-JAM 山口 王将	13:00~18:30				12:30	
13:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美		15:00~19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 坂本 貴大	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00~19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ		15:00~19:00 子ども スイミング スクール			15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	14:15~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セインエクサ 15:10~(20) コア・リラク ゼーション	14:15~(45) U-JAM 山口 王将	14:00~(45) U-JAM 秋山 梨南				13:00	
13:30	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将			19:15~(30) コア バランス 19:35~(20) コア・リラク ゼーション			18:15~(30) 体幹トレーニング &セルフケア		14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子			14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	15:00~(45) ZUMBA 秋山 梨南	15:00~(45) ZUMBA 秋山 梨南	16:00~(60) LESMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加				14:30
14:00	19:15~(60) LESMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈		19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) LESMILLS BODYPUMP ATSUSHI		19:05~21:05 選手育成			19:05~21:05 選手育成	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	ジム・プール・アクアゾーン ご利用17:30まで	15:00~(45) ZUMBA 秋山 梨南				15:00	
14:30	20:30~(30) U-JAM 山口 王将		20:15~(30) ゆったり スイム 岡本 隆洋	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈			20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT ATSUSHI		20:15~(45) U-JAM 秋山 梨南			19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	16:00~(60) ヨガ60 EMIKO	18:00閉館	16:00~(60) LESMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加				15:30	
15:00	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将	21:15~(20) グッバイ ふりそで 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 岡本 隆洋	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 山内 敬太	21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ	21:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) 初中級エアロ 山口 王将		21:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南			21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:45~(60) ヨガ60 EMIKO	日曜・祝日営業時間 9:00~18:00	20:15~(45) かっこよく バタフライ★ 岡本 隆洋				16:00	
15:30									21:30~(45) ヨガ45 高野 由美			21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	20:00~(60) LESMILLS BODYCOMBAT 青山 勝二	16:00~ ジム横 おまかせレッスン	★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。 また、レッスン休講・変更などが ございます。ご迷惑を おかけしますが、ご理解・ ご協力をお願い致します。				17:00	
16:00												21:15~(60) LESMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加							17:30	
16:30																				18:00
17:00																				18:30
17:30																				19:00
18:00																				19:30
18:30																				20:00
19:00																				20:30
19:30																				21:00
20:00																				21:30
20:30																				22:00
21:00																				22:30
21:30																				23:00
22:00																				
22:30																				
23:00																				

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 営業時間10:00~24:00