

10:00	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			10:00
	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~			10:00~			10:00~				
10:30	10:30~(45) ヨガ ※定員20名 岡部 夏実			10:30~(45) かんたん ステップ ※定員20名 KAZUE		12:00 ベビー スイミング			12:00 ベビー スイミング			10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 青山 勝二		10:15~(45) 水中 らくらく運動 伊藤 エミ	10:30 2日 10:30~(45) ベーシック ステップ45 ※定員20名 KAZUE	
11:00		11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子													11:00 2日 11:30~(45) 初中級エアロ45 ※定員25名 KAZUE	
11:30	11:30~(15) ゆみ改善体操 ※定員20名		11:30~(45) ZUMBA ※定員25名 KAZUE			11:15~(45) カッコよく パタフライ			11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員25名 小川 久美子			11:20~(45) はじめて スノーケル		11:30~(45) はじめて クロール 望月 さかえ	11:30 9日 10:30~(60) ピラティス ※定員20名 伊藤エミ	
12:00	12:00~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員25名 小川 久美子		12:00~(45) はじめて 背泳ぎ						12:00~(45) はじめて パタフライ						12:00 16日 10:30~(60) スローリンパドレナージュ ※定員20名 Tomomi	
12:30			12:30~(45) 週替わり オリエンタル レッスン ※定員20名 平岩 優子			12:15~(60) ★ チャレンジ マスターズ			12:30~(30) ピラティス30 ※定員20名 萩原 延子					12:30 23日 10:30~(60) ヨガ60 ※定員20名 坂本純子		
13:00	13:00~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 青山 勝二		13:15~(45) ★ ゆうゆう 平泳ぎ			12:45~(45) 骨盤エクササイズ ※定員20名 青山 雅代			13:15~(45) しなやか★ クロール			13:15~(60) ★ すいすい 4泳法		13:00~ 18:30 13:30 30日 10:30~(60) ヨガ60 ※定員20名 RYO		
14:00			13:40~(20) セインエクサ ※定員15名			13:45~(15) 脳トレ エクササイズ ※定員15名			13:45~(15) 脳トレ エクササイズ ※定員15名					14:00 2日 14:00~(45) U-JAM45 ※定員25名 YUKKY		
14:30	14:15~(45) スローリンパ ドレナージュ ※定員20名 平岩 優子		14:15~(45) はじめて 平泳ぎ			14:15~(45) かんたん ステップ45 ※定員20名 阪下 ひろみ			14:15~(45) 水中 らくらく運動			14:15~(40) はじめて プール		14:30 2日 15:00~(60) ZUMBA ※定員25名 YUKKY		
15:00	15:15~(45) ヨガ45 ※定員20名 澁谷 真理		15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール			15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール			15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール			15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール		15:00 9日 14:00~(60) LESMILLS BODYPUMP ※定員20名 山口王将		
15:30			15:20~(45) LESMILLS BODYBALANCE ※定員20名 山口 王将			15:15~(45) 健美操 ※定員25名 阪下 ひろみ			15:15~(45) ヨガ45 ※定員20名 坂本純子			15:15~(45) 癒しのヨガ ※定員20名 澁谷 真理		15:30 9日 15:15~(45) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 山口王将		
16:00														16:00 9日 16:15~(45) LESMILLS BODYBALANCE ※定員20名 山口王将		
17:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将													17:00 9日 16:15~(45) LESMILLS BODYBALANCE ※定員20名 山口王将		
19:00	19:15~(30) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 山口 王将		19:05~ 21:05 選手育成			19:05~ 21:05 選手育成			19:05~ 21:05 選手育成			19:05~ 21:05 選手育成		19:00 16日 14:00~(60) ZUMBA ※定員25名 鈴木はる香		
19:30			19:15~(45) パレトン45 ※定員25名 畔柳 幸奈			19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 山口 王将			19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 山口 王将			19:30~(45) LES MILLS BODYPUMP ※定員20名 山口 王将		19:30 16日 15:15~(45) K-POPエクササイズ ※定員25名 鈴木はる香		
20:00														20:00 16日 16:15~(45) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 杉山美紀		
20:30	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村 江利加		20:30~(30) はじめて フィンキック			20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ ※定員20名 畔柳 幸奈			20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員25名 山口 王将			20:15~(45) LES MILLS BODYJAM ※定員25名 杉山 美紀		20:30 16日 16:15~(45) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 杉山美紀		
21:00														21:00 23日 14:00~(45) 初中級エアロ45 ※定員25名 SAYAKA		
21:30	21:15~(45) ZUMBA ※定員25名 SAYAKA		21:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村 江利加			21:15~(45) ★ エンジョイスイム ※定員25名 山口 王将			21:15~(45) ★ ピラティス45 ※定員20名 伊藤 エミ			21:15~(45) ピラティス45 ※定員20名 伊藤 エミ		21:30 23日 15:00~(60) ZUMBA ※定員25名 SAYAKA		
22:00														22:00 23日 16:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 小川久美子		
22:30														22:30 30日 14:00~(45) パレトン ※定員25名 畔柳幸奈		
23:30														23:30 30日 15:00~(45) おなかひきしめシェイプ ※定員25名 畔柳幸奈		
														30日 16:00~(60) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村江利加		

ジム・プール・アクアソーンのご利用は23:00までとなります (日曜・祝日は19:30までとなります)

23:30閉館 火~金曜日 営業時間10:00~23:30 土曜日 10:00~22:30 (日曜・祝日営業時間9:00~20:00)

レスミルズプログラムの予約につきましては、レッスン開始10分前より観覧席にて抽選で参加者を決定いたします。

5/4(火)、5/5(水)のスタジオレッスンにつきましては、別紙をご確認ください。

なお、プールレッスンは両日ともに実施致しません。お間違えの無いようご注意ください。