



MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	健美操 10:15-11:15 [古本]	10:00	リラックスヨガ 10:15-11:00 [井上]	10:00	ルーシーダットン 10:15-11:00 [森本]	10:00	骨盤調整 エクササイズ 10:15-11:15 [真弓]
	アクアピクス45 10:15-11:00 [天井]		ベビースイミング 10:15-11:00		アクアピクス45 10:15-11:00 [天井]		水中ウォーキング 10:15-11:00 [石橋]
11:00	初級エアロ 11:30-12:15 [三栗]	11:00	初級ステップ 11:15-11:45 [堀内]	11:00	リズムックボール 11:30-12:15 [天井]	11:00	ピラティス 11:30-12:15 [真弓]
	STEP UPスイミング 11:30-12:30 [平泳ぎ 山田] [バタフライ 川瀬]		初めてプール 11:30-12:00 [石橋]		STEP UP スイミング 11:15-12:15 [クロール 石橋]		Speed & Long 11:30-12:30 [Long 石橋] [Speed 山田]
12:00	フェイシャルヨガ 12:30-13:00 [澤田]	12:00	ピラティス 12:00-12:45 [古澤]	12:00	体幹トレーニング 12:30-13:15 [井上]	12:00	キレイになるヨガ 12:30-13:30 [藤本]
	水中ウォーキング 12:45-13:30 [山田]		初めてバタフライ 12:00-12:30 [石橋]		ベビースイミング 13:00-13:45		アクアピクス30 12:45-13:15 [山田]
13:00	ZUMBA STEP 13:15-14:15 [キャンベル]	13:00	中級エアロ 13:00-13:45 [古澤]	13:00	ハタヨガ 13:30-14:30 [井上]	13:00	初めて背泳ぎ 13:30-14:00 [石橋]
			フィン・スタート&ターン [隔週] 13:45-14:15 [山田]		入門 個人メドレー 14:00-14:45 [スタッフ]		初めて平泳ぎ 14:00-14:30 [石橋]
14:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 [北口]	14:00	ヨガ 14:00-14:45 [山内]	14:00	フィットネス フラダンス 14:45-15:45 [新村]	14:00	ハワイアンフラ 13:45-14:45 [大谷]
	キッズスイミング 15:00-16:30	15:00	幼児体操 15:30-16:30	15:00	キッズスイミング 15:00-16:30	15:00	ピラティス 15:05-15:50 [古澤]
16:00	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	16:00	学童A体操 16:30-17:30	16:00	ツールエクササイズ 16:00-16:20 [スタッフ]	16:00	キッズスイミング 15:00-16:30
	ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00	17:00	学童B体操 17:30-18:30	17:00	ポールストレッチ 16:25-16:45 [スタッフ]	17:00	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45
18:00	ストレッチ 19:00-19:20 [スタッフ]	18:00	Barre WRX (バーワークス) 19:20-20:05 [マサダ]	18:00	ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00	18:00	ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00
	ZUMBA 19:30-20:30 [キャンベル]	19:00	STEP UPスイミング 19:15-20:15 [平泳ぎ 石橋] [背泳ぎ スタッフ]	19:00	ベルビック ストレッチ 19:15-20:15 [財賀]	19:00	ストレッチ 19:00-19:20 [スタッフ]
	アクアピクス45 19:15-20:00 [三栗]	20:00	ペルビック ストレッチ 20:15-21:15 [財賀]	20:00	アクアピクス30 19:15-19:45 [MAO]	20:00	初めて背泳ぎ 19:15-19:45 [武内]
21:00	ヨガ 20:45-21:35 [池田]	21:00	入門個人メドレー 20:30-21:15 [スタッフ]	21:00	初めてプール 20:00-20:30 [川瀬]	21:00	STEP UP スイミング 20:00-21:00 バタフライ [武内]
	STEP UP スイミング 20:15-21:15 クロール [武内]				初めてクロール 20:30-21:00 [川瀬]		中級エアロ 20:30-21:15 [古澤]
22:00		22:00		22:00		22:00	



FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		10:00		10:00	
11:00	ペルビックストレッチ 10:30-11:30【財賀】	リフレッシュ&ムービング 10:30-11:30 【藤寄】	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30	水中ウォーキング 10:15-10:45【スタッフ】	初めてプール 11:00-11:30【スタッフ】
12:00	ウェブリンクストレッチ 11:45-12:15【スタッフ】	Free Style Dance 初級 11:45-12:45 【キャンベル】	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途 利用料必要	初めてクロール 11:30-12:00【スタッフ】
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 【キャンベル】	アクアピクス45 12:30-13:15 【堀内】	親子ベビー/親子キンダー 12:45-13:30	KOBAS式体幹バランス 13:15-14:00 【YUKI】	
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 【堀内】	ペルビックストレッチ 13:15-14:15 【財賀】	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-14:45	ヨガ 14:15-15:15 【清水】	
15:00		骨盤ヨガ 14:30-15:30 【YUMI】	STEP UP スイミング 15:00-16:00 【週替わり 川瀬】		
16:00	幼児体操 15:30-16:30		個人メドレー 16:15-17:00 【スタッフ】	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 【北口】	
17:00	学童A体操 16:30-17:30	キッズスイミング 15:00-16:30			
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45			
19:00	ヨガ 19:10-20:00 【富士原】	ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00			
20:00		Speed&Long(隔週) 19:15-20:15 【スタッフ】			
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 【南】	初めてバタフライ 20:30-21:00 【スタッフ】			
22:00		初めて平泳ぎ 20:30-21:00 【川瀬】			
		フィンスタート&ターン(隔週) 21:00-21:30【スタッフ】			

営業時間
 平日 10:00~22:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 10:00~19:00
 (※第1・3・5 日曜日は休館日です。)
 ※都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。
 ※安全のためスタジオレッスン開始してから5分後の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。
 ※安全のためプールレッスン開始してからウォーミングアップ後の途中入場、また途中退場はご遠慮下さい。
 ※プールのレッスンでは人数によって2コースまたは3コース使用となる場合がございます。ご了承ください。
 ※祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。
 ※火・金曜日15時~19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。
 ※ジュニアスイミング中の下記時間帯以外20Mプールをご利用頂けます。
 (月~金 16:30~19:00 土 10:00~12:30、13:30~14:45)
 尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・ご利用頂けます。
 ※ジュニアスイミング終了後、安全確保次第20Mプールをご利用頂けます。
 ジュニアスイミング休校日はフロントにてお問い合わせください。
 ※ベビースイミング10分前より準備を行います。ご了承ください。