

月	火	水	木	金	土	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
9:00 施設利用料の他にレッスン参加には"1レッスンにつき440円の参加料"が必要となります。						
10:00~10:45 ヨガ (ERI)	10:30~11:20	10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:30~11:20	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:45 ヨガ (ERI)	10:00~10:45 やさしいエアロ (山根)
11:00~11:45 子ども水泳教室	子ども水泳教室	11:00~11:45 子ども水泳教室	子ども水泳教室	11:00~11:45 子ども水泳教室	11:00~11:45 子ども水泳教室	11:00~11:45 子ども水泳教室
12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:30 やさしいエアロ (Chiharu)	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:45 LES MILLS DANCE	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE
13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP		13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)	13:30~14:00	12:45~13:30 ヨガ (Chiharu)	13:00~13:30 やさしいエアロ (玉木)	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00~14:45 4種目で泳ごう (東谷)	14:00~14:30 4種目で泳ごう (東谷)	14:00~14:45 ヨガ (野村)	13:45~14:45 やさしいハワイアンフラ (長町)	14:00~14:30 4種目で泳ごう (尾崎)	14:00~14:30 やさしいSTEP (玉木)	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK
15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE		◎一度に予約できるレッスンは4本まで。 ◎🎥のついているものは動画レッスンです。 ◎スタジオレッスンの定員は20名です。 ◎プールレッスンの定員はありません。			14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	14:40~15:25 アクアビクス (遠藤慎介)
17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE		17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:45 LES MILLS DANCE	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE
18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:00~18:45 LES MILLS DANCE	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP
19:00~20:00 ハワイアンフラ プア・オラ (北野りか)		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤慎介)	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK
20:00~20:45 20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK		20:00~20:45 ヨガ (Chiharu)	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS DANCE

休館日

レッスン予約  
こちらから

