

	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	9:45~10:45 ヨガ (ERI)		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:00~10:30 アクアウォーキング(東谷)	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	9:45~10:45 ヨガ (ERI)	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	11:00~11:45 ピラティス入門 (東谷)		11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)		11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00~11:45 大人水泳教室(東谷)	11:00~11:45 LES MILLS BODYATTACK
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:45 ピラティス入門 (東谷)	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:45 大人水泳教室(東谷)	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP		13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)	13:00~13:45 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:30 やさしいエアロ(玉木)	13:00~13:45 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	14:00~14:45 LES MILLS DANCE		14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:30 やさしいハワイアンフラ (長町)	14:00~14:30 やさしいSTEP(玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング(遠藤)	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE			14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	14:45~15:30 アクアピクス (遠藤)	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP
16:00	16:00~16:45 ピラティス入門 (東谷)			16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	16:30~17:20 子ども水泳教室	16:00~16:45 LES MILLS BODYATTACK
17:00			17:30~18:20 子ども水泳教室			17:30~18:20 子ども水泳教室	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE
18:00	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 DANCE	18:00~18:45 子ども水泳教室	18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (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)	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK			20:00~20:45 LES MILLS DANCE	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS DANCE
21:00							

12/25(水)は
クリスマス
レッスン開催!
詳細はチラシ
にて

休館日

- ◎ 一度に予約できるレッスンは8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レッスンによって異なります。
- ◎ 大人水泳教室の定員は10名です。

レッスン予約
こちらから



12/13 バタフライ初級
12/20 バタフライ初級
12/27 4種目で泳ごう
内容を変更して実施することもあります

12/13 平泳ぎ初級
12/20 平泳ぎ初級
12/27 はじめての水泳
内容を変更して実施することもあります

12/12 はじめての水泳
12/19 背泳ぎ初級
12/26 背泳ぎ初級
内容を変更して実施することもあります

12/12 クロール初級
12/19 クロール初級
12/26 クロール初級
内容を変更して実施することもあります