

	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。						
9:45~10:45					9:45~10:45		
10:00	ヨガ (ERI)		ZUMBA GOLD® (Kaoru)	LES MILLS BODYBALANCE	ヨガ (ERI)	やさしいエアロ (山根)	LES MILLS BODYCOMBAT
11:00	ピラティス入門 (東谷)		LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE	バランスコーディネーション (山根)	LES MILLS BODYATTACK
12:00			ZUMBA® (Kaoru)	ピラティス入門 (東谷)	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE
13:00	LES MILLS BODYPUMP		やさしいエアロ (野村)				LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	LES MILLS DANCE		ヨガ (野村)	やさしいハワイアンフラ (長町)	やさしいSTEP (玉木)		LES MILLS BODYATTACK
15:00	LES MILLS BODYBALANCE				LES MILLS BODYBALANCE	アクアピクス (遠藤)	LES MILLS BODYPUMP
16:00	ピラティス入門 (東谷)						LES MILLS BODYATTACK
17:00			子ども水泳教室	子ども水泳教室		子ども水泳教室	LES MILLS BODYBALANCE
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT		子ども水泳教室	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE	子ども水泳教室	LES MILLS BODYATTACK
19:00	ゆるフラ (北野りか)		JSAボールエクササイズ (谷口)	ZUMBA® (玉木)	やさしいエアロ (遠藤)		LES MILLS BODYATTACK
20:00							
20:15~21:00	LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS DANCE
21:00							

休館日

レッスン予約  
こちらから



8日のみレッスン

- ◎ 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。

1/6 クロール初級  
1/13 クロール初級  
1/20 クロール初級  
1/27 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

1/6 バタフライ初級  
1/13 バタフライ初級  
1/20 背泳ぎ初級  
1/27 背泳ぎ初級  
内容を変更して実施することもあります

1/9 バタフライ中級  
1/16 バタフライ中級  
1/23 背泳ぎ中級  
1/30 背泳ぎ中級  
内容を変更して実施することもあります

1/9 平泳ぎ中級  
1/16 平泳ぎ中級  
1/23 クロール中級  
1/30 クロール中級  
内容を変更して実施することもあります

1/10 はじめての水泳  
1/17 クロール初級  
1/24 クロール初級  
1/31 クロール初級  
内容を変更して実施することもあります

歩行プール貸切りの為  
一般利用できません  
(1/23 10:00~10:30)

歩行プール貸切りの為  
一般利用できません  
(1/25 10:00~10:30)