

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			休館日											
10:00	9:45~10:45	学校授業で一部コースを使用します				学校授業で一部コースを使用します		学校授業で一部コースを使用します		学校授業で一部コースを使用します				
	ヨガ (ERI)	歩行プールを一般利用できない場合があります			10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:00~10:30 アクアウォーキング(真鍋)		歩行プールを一般利用できない場合があります	10:25ストレッチ		10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)	歩行プールを一般利用できない場合があります		
11:00	11:00~11:45 プラティス (東谷)				11:00~11:45 LESMILLS BODYBALANCE (Kaoru)	学校授業で一部コースを使用します		学校授業で一部コースを使用します	10:45~11:45 ヨガ (ERI)	学校授業で一部コースを使用します	11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)			
12:00		7/7 バタフライ初級 7/14 背泳ぎ初級 7/21 平泳ぎ初級 7/28 クロール初級 内容を変更して実施することもあります			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)			7/3 はじめての水泳 7/10 背泳ぎ中級 7/17 クロール中級 7/24 平泳ぎ中級(尾崎) 7/31 バタフライ中級 内容を変更して実施することもあります	12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷)		12:30~13:25 テック+ DANCE (山下)			
13:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)	13:00~13:45 大人水泳教室 (東谷)			13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		13:00~13:30 LESMILLS BODYPUMP (大屋)	13:15~13:45 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 やさしいステップ (玉木)		13:40~14:35 テック+ LESMILLS BODYJAM (山下)		13:00~14:00 LESMILLS BODYPUMP (大屋)	
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:30~15:15 アクアビクス & ウォーク(玉木)			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 大人水泳教室(東谷)	14:00~14:45 ZUMBA® (玉木)	学校授業で一部コースを使用します	14:50~15:35 ストレッチ&コンディショニング (山下)		14:15~15:15 LESMILLS BODYCOMBAT (大屋)	
15:00		15:30~16:20 子ども水泳教室					15:00~15:45 やさしいKARATE (真鍋)	7/3 【休講】 7/10 4種目を泳ごう 7/17 4種目を泳ごう 7/24 背泳ぎ中級(尾崎) 7/31 クロール中級 内容を変更して実施することもあります	15:00~15:30 リラックスストレッチ (玉木)	14:55~15:25 アクアウォーキング(遠藤)	15:30~16:20 アクアビクス (遠藤)	15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)		
16:00	16:30~17:15 プラティス (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		16:30~17:20 子ども水泳教室				
17:00	17:30~18:30 空手 (真鍋)	17:30~18:20 子ども水泳教室				17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室				
18:00	18:40お腹スッキリ	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)										17:30~18:20 子ども水泳教室		
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)	7/7 クロール初級 7/14 バタフライ初級 7/21 背泳ぎ初級 7/28 平泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります	レッスン予約 こちらから👉 		19:00~19:45 LESMILLS BODYSTEP (大屋)		19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)					
20:00					20:00~21:00 LESMILLS BODYPUMP (大屋)		20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT (大屋)		20:15~21:15 LESMILLS BODYBALANCE (大屋)					
21:00														

◎レッスン参加には施設利用料の他に
”1レッスンにつき440円の参加料”が必要です。
◎一度に予約できるレッスンは8本まで。
◎定員はレッスンによって異なります。