








| | 金 | | | | 土 | | | | 日・祝 | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:20~11:20 | | | | | | | | | | |
| | 10:25~11:15 サーキットエアロ 関川真由美 |  groove 60 Kaori | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 11:25~11:55 腰すっきり体操 Yumi | | | | | | | | | | | |
| | 12:00~12:30 バランス体操 Yumi | 11:40~12:30 オリジナルエアロ はつみ・F | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | 12:00~12:30 下手でもハタフライ 石井 | | | | | | | | |
| | | | | 12:35~13:05 はじめてスイム 石井 | | | | | | | | |
| | 12:50~13:50 大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料) 轟文子 | 12:40~13:10 ひっこめ! スキル! スライ! 若槻 | | 13:10~13:40 がんばれスイム 石井 | | | | | | | | |
| 13:00 | | 13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田 | | | | | | | | | | |
| | 13:55~14:55 大人のカルチャースクール 総合太極拳(有料) 轟文子 | 14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 15:05~16:05  ACTIVE 60 定員20名 Yumi | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16:30~17:00  R30 池内 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 定員15名 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 18:15~18:45 ひっこめ! スキル! スライ! 若槻 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 19:00~19:45 ビューティーヨガ45 篠原文香 | 19:00~テック 19:15~20:00  fight 45 Masa | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 20:00~21:00  トモス60 小八重兼 | 20:15~21:00  POWER 45 KOH 定員30名 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 21:15~22:15 スタジオ オリエンテーション 篠原 定員5名 | 21:15~テック 21:30~22:30  BLAST 60 KOH | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| | スタジオ初心者 専用レッスン | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 23:00 CLOSE | | | | | | | | |

インフォメーション
ボードをご覧ください。

インフォメーション
ボードをご覧ください。

スタジオ初心者
専用レッスン
要予約

定員20名

★大人のカルチャースクールは有料となります。定員無し。
★ホットヨガは、有料プログラムとなります。定員10名。
※当日のご予約制となります。
★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。
★COREのレッスンはタオルをご用意ください。
★RIDE・R30のクラスは30分前までに抽選用の受付が必要です
20分前に抽選結果を掲示いたします。

●スタジオプログラムでは、安全の為に下記の事項をお守り下さい。
・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。
・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を
過ぎてのご入場はご遠慮下さい。
(クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい)
・レベルにあったクラスをお選びください。
(スタッフまでお気軽にご相談下さい)
・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。
・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。

●プールご利用時の際の注意事項
・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。
・スイミングキャップを必ず着用してください。
・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

※プログラム、インストラクターは予告なく変更する
場合がございます、予めご了承ください。

18:00 CLOSE

13:30~14:30
3歳児
14:30~15:30
MOSSA7プログラム60
キッズ
15:30~16:30
キッズ
16:30~17:30
ジュニア
17:30~18:30
スペシャル
18:10~19:10
ホットヨガ
inヒーリングストーン
有料プログラム
篠原文香
19:45
選手
コース

15:25~16:25
16:40~17:40
17:40~18:45
選手
コース

14:10~15:10
15:25~16:25
16:40~17:40
17:40~18:45
選手
コース

13:30~14:30
3歳児
14:30~15:30
MOSSA7プログラム60
キッズ
15:30~16:30
キッズ
16:30~17:30
ジュニア
17:30~18:30
スペシャル
18:10~19:10
ホットヨガ
inヒーリングストーン
有料プログラム
篠原文香
19:45
選手
コース