

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				10:00							
10:30~11:20 サーキットエアロ 関川真由美	10:20~11:20 M ^{GROUP} groove 60 Kaori			10:15~11:15 M ^{GROUP} CENTERGY 60 篠原文香							
11:00				11:00							
11:35~12:35 M ^{GROUP} CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		12:00~12:30 下手でもハゲライ 石井	11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M ^{GROUP} ACTIVE 60 定員30名 篠原文香						
12:00			12:35~13:05 はじめてスイム 石井	12:00							
12:50~13:50 大人のカルチャースクール 総合水極拳 轟文子	12:35~13:25 インショイエアロ ショータ		13:10~13:40 がんばれスイム 石井	12:40~13:40 M ^{GROUP} groove 60 BIYA	12:45~13:45 M ^{GROUP} RIDE 60 定員15名 池内真樹						
13:00	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:45~14:45		13:50~14:50 M ^{GROUP} fight 60 篠原文香	14:15~15:15 M ^{GROUP} RIDE 60 定員15名 MEG・三上			13:30~14:30 3歳児			
14:00	14:00~14:45 M ^{GROUP} BLAST 45 のあ	14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田		15:00~16:05 M ^{GROUP} POWER 60 KOH				14:30~15:30 キッズ	14:10~15:10 週代わりプログラム		
15:00	15:00~16:00 M ^{GROUP} ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江			16:20~16:50 M ^{GROUP} CORE のあ				15:30~16:30 キッズ	15:25~16:25 週代わりプログラム		15:30~17:45 選手 コース
16:00			16:30~17:30 3歳児&キッズ	17:05~18:05 M ^{GROUP} BLAST 60 定員30名 のあ				16:30~17:30 ジュニア	16:40~17:40 週代わりプログラム		
17:00			17:30~18:30 ジュニア					17:30~18:30 スペシャル			
18:00			18:00~					17:30~			
18:45~19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:30~テック		~					19:45			
19:00	18:45~19:45 M ^{GROUP} fight 60 のあ		20:30 選手 コース								
20:00	20:00~21:00 M ^{GROUP} ACTIVE 60 定員30名 三上駿										
20:00	20:00~21:00 スーパーサーキット 篠原文香										
21:00											
21:00	21:15~22:15 M ^{GROUP} CENTERGY 60 篠原文香	21:20~22:20 M ^{GROUP} RIDE 60 定員15名 三上駿									
22:00											
23:00											

週代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧ください。

定員20名

※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。

- 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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

- ★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。

23:00 CLOSE

20:00 CLOSE

18:00 CLOSE