

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★	9:45~10:15 アクアピクス30 川嶋★	9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★	9:45~10:15 水中ウォーキング 種田★	9:30~10:00 ロコモ予防体操 種田★	9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	9:30~10:00 エアロソフト 西内★	9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★	9:45~10:15 パドピーウォーク 宮脇★	8:30~9:45 キッズ スイミング <ジュニア>	8:30~9:45 キッズ スイミング <ジュニア>	10:00~10:30 イーゼーダイエット 吉田(純)★	10:00~10:30 キッズ スイミング <キッズ>
10:30~11:15 ヨガ45 関★	10:30~11:15 アクアピクス 堀(真)★	10:30~11:05 エアロ35ベーシック 釣井★	10:30~11:15 アクアピクス 種田★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★	10:30~11:15 アクアピクス 高井★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ40 川嶋★	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:30 イーゼーダイエット 吉田(純)★	9:30~10:30 キッズ スイミング <キッズ>	10:00~10:30 ポディストレッサ AYA★	10:00~10:45 アクアピクス 堀★
11:45~12:20 エアロ35ベーシック 中司★	11:35~12:15 フラダンス40 マカヒス ヨシコ中村★	11:45~12:15 フラダンス40 マカヒス ヨシコ中村★	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:40~12:15 ウェューティBody Wave35 小松★	11:40~12:20 エアロ40ロー 中司★	11:40~12:20 エアロ40ロー 中司★	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:40~12:25 フラダンス45 マカヒス ヨシコ中村★	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:00~11:45 ファイドウ 吉田(純)★★	10:45~11:30 アクアピクス 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	11:00~12:00 キッズ スイミング <キッズ>
12:50~13:30 エアロ40ミドル 中司★★	12:45~13:30 ファイドウ 川嶋★★	12:45~13:30 ファイドウ 川嶋★★	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨガ45 小松★	13:15~14:00 アクアピクス 堀★	12:50~13:30 MEGAダンス40 宮脇★★	13:15~14:00 アクアピクス 大塚★	12:55~13:40 ZUMBA45 川村(裕)★★	13:15~14:00 アクアピクス 吉田(純)★	11:00~11:45 ファイドウ 吉田(純)★★	11:40~12:10 クール 宮地★★	12:10~12:45 エアロ35ベーシック 市川★	12:00~13:15 キッズ スイミング <ジュニア>
14:00~14:40 コアシェイプ40 堀★	14:15~14:45 クール 吉田(真)★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★	14:15~14:45 アクアピクス30 高井★	14:00~14:35 エアロ35ベーシック 川嶋★	14:10~14:55 ZUMBA45 小松★★	14:10~14:55 ZUMBA45 小松★★	14:10~14:55 マスターズ水泳 宮地★★	14:10~14:50 ゆるトレ40 川村(裕)★	14:10~14:40 はじめて水泳 吉田(真)★	13:25~14:10 ZUMBA45 小松★★	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>	13:15~13:45 ポディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>
15:10~15:45 ステップ35 市川★	14:50~15:20 平泳ぎ 吉田(真)★	15:10~15:55 ヨガ45 小松★	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	15:00~15:45 オキシジェン45 堀★	15:05~15:35 アクアフィンベル30 宮地★	15:25~16:05 ウェューティエクササイズ40 小松★	15:05~15:35 アクアフィンベル30 宮地★	15:30~16:15 ヨガ45 松岡★	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:00~15:15 キッズ スイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★
<p>公式アプリ始めました! ios用 android用</p> <p>レッスンWEB予約システム 是非、アプリ登録をお願い致します。</p>		16:15~17:00 キッズダンス 45分 4歳~7歳	16:30~17:45 キッズ スイミング <ジュニア>	16:30~17:45 キッズ スイミング <ジュニア>	16:30~17:45 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズダンス 60分 8歳~12歳	17:00~18:00 キッズダンス 60分 8歳~12歳	17:30~18:45 キッズ スイミング <ジュニア>	16:30~17:45 キッズ スイミング <ジュニア>	15:00~16:15 キッズ スイミング <ジュニア>	15:00~16:15 キッズ スイミング <ジュニア>	15:30~16:15 オキシジェン45 堀★	15:30~16:15 オキシジェン45 堀★
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★	18:15~18:45 ウェューティBody Wave 小松★	18:15~18:45 ウェューティBody Wave 小松★	17:30~18:45 キッズ スイミング <マスター>	18:15~18:55 MEGAダンス40 宮脇★★	18:15~18:55 ステップ40 市川★	18:15~18:55 ステップ40 市川★	18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 ファイドウ 高井★★	17:00~18:15 キッズ スイミング <上級>
19:15~19:55 バランス&コア40 イケダ★	19:15~20:00 ZUMBA45 小松★★	19:15~20:00 ZUMBA45 小松★★	17:30~18:45 キッズ スイミング <マスター>	19:25~20:05 パワーカーディオ40 吉田(純)★★	19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:25~20:05 パワーカーディオ40 吉田(純)★★	19:30~20:15 マスターズ水泳 宮地★★	19:25~20:05 オキシジェン40 堀★	17:00~18:15 キッズ スイミング <マスター>	19:10~19:50 エアロ40ロー AYA★★	19:10~19:50 エアロ40ロー AYA★★	<p>6月休館日 6月12日(日)</p>	
20:25~21:05 MEGAダンス40 宮脇★★	20:30~21:10 ダンベルコンディショニング 市川★	20:30~21:10 ダンベルコンディショニング 市川★	20:30~21:05 ストリートダンス40 谷口★★	20:35~21:15 ストリートダンス40 谷口★★	20:35~21:15 ストリートダンス40 谷口★★	20:35~21:15 ストリートダンス40 谷口★★	20:35~21:15 ラディカルパワー40 川村(定)★★	20:35~21:20 ファイドウ 川村(定)★★	17:30~18:45 キッズ スイミング <マスター>	20:35~21:20 ファイドウ 川村(定)★★	20:35~21:20 ファイドウ 川村(定)★★	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	21:00~18:15 キッズ スイミング <マスター>
21:35~22:15 UBOUND40 堀★★	21:40~22:10 はじめてファイドウ30 吉田(純)★	21:40~22:10 はじめてファイドウ30 吉田(純)★	21:45~22:30 ファイドウ 吉田(純)★★	21:45~22:30 ファイドウ 吉田(純)★★	21:45~22:25 ヨガ40 橋詰★	21:45~22:25 ヨガ40 橋詰★	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	17:00~18:15 キッズ スイミング <マスター>	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★	17:00~18:15 キッズ スイミング <マスター>
定員40名	これからファイドウを 始められる方向けに 解説を交えながら 動いていきましょう!	これからファイドウを 始められる方向けに 解説を交えながら 動いていきましょう!	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名	定員40名

~参加人数を制限し、全レッスンを予約制とします~
 ●各レッスンの間隔を30分以上設けて、換気/消毒を実施致します。
 ●定員人数について【各ゾーン2M間隔】
 スタジオ60名、プール36名(1コース12名)
 ●レッスン予約(スタジオ)方法 (WEB予約54名 当日6名)
 ※ZUMBAレッスンのみ WEB予約60名になります。
 (WEB予約) 3FITアプリご本人のアカウントから予約お願い致します。
 (当日) 予約台帳にご本人さまが記入頂きます。
 【本人記載】
 場所: スタジオ前(前のレッスン開始10分後より
 入場: レッスン開始20分前

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。