

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
													8：45 - 9：45
													キッズスイミング 〈小学4年生以上〉
9：30 - 10：05 自力整体 リエ 35分		9：30 - 10：00 ベルビックストレッチ MIKA 30分		9：30 - 10：00 ストレッチ 佐伯 30分		9：30 - 10：10 エアロベージック 小林 (由) 40分		9：30 - 10：15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 万波 45分		9：30 - 10：15 かんたん HIPHOP RIE 45分		11日 ZUMBA RIE 18日 RITMOS 増田 25日 ラテンエアロ 福田	②コース使用 60分
	10：00 - 10：45 アクアピクス45 パル 45分		10：00 - 10：45 アクアトレーニング 石川 (幸) 45分		10：00 - 10：45 アクアZUMBA ZUMBA 鈴木 45分		10：00 - 10：45 アクアピクス45 石川 (幸) 45分		10：00 - 10：45 アクアピクス45 近藤 45分		10：00 - 10：30 アクアピクス30 佐伯 30分	10：00 - 10：45 交替わり 45分	10：00 - 10：30 アクアピクス30 交替わり 30分
10：30 - 11：15 エアロロー 小林 (ゆ) 45分		10：30 - 11：15 エアロミドル MIKA 45分		10：30 - 11：15 エアロミドル 小林 (ゆ) 45分		10：30 - 11：15 ZUMBA ZUMBA パル 45分		10：40 - 11：10 自重エクササイズ 佐伯 30分					担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください
11：40 - 12：20 ステップ40 定員34名 小林 (ゆ) 40分		11：35 - 12：20 Rm RITMOS 二瓶 45分		11：35 - 12：20 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分		11：35 - 12：20 筋膜リリース ワークアウト 石川 (幸) 45分		11：35 - 12：20 自力整体 リエ 45分		11：00 - 11：45 エアロミドル 井手 45分	10：45 - 11：40 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	11：15 - 12：00 ストレッチフロー 上野 (桂) 45分	11：00 - 11：55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分
										12：15 - 13：00 背骨 コンディショニング SU 45分	11：50 - 12：50 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分	12：20 - 13：05 エアロロー 上野 (桂) 45分	12：10 - 13：00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分
13：15 - 14：00 ZUMBA GOLD ZUMBA 二瓶 45分	13：15 - 13：45 アクアピクス30 野々村 30分	13：15 - 14：00 代謝アップヨガ 岡澤 45分	13：00 - 13：45 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分	13：15 - 14：00 自力整体 リエ 45分	13：15 - 13：45 アクアピクス30 佐伯 30分	13：15 - 14：00 エアロロー MIKA 45分	13：30 - 14：00 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	13：15 - 14：00 Rm RITMOS 二瓶 45分	13：15 - 14：00 アクアピクス45 岡澤 45分		13：45 - 14：30 ZUMBA ZUMBA 鈴木 45分	13：00 - 13：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	13：25 - 14：10 かんたんヨガ 京博 45分
14：25 - 15：10 FIGHT DO RADICAL FITNESS 野々村 45分		14：25 - 15：10 背骨 コンディショニング SU 45分	14：00 - 14：45 アクアピクス45 小林 (由) 45分	14：25 - 15：10 ZUMBA ZUMBA LIMA 45分	14：00 - 14：45 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分	14：25 - 15：10 ステップ45 定員34名 小林 (ゆ) 45分	14：15 - 15：00 アクアエクササイズ 有料 〈スクール制〉 中川 45分	14：30 - 15：10 ボディメンテナンス 山地 40分					
15：30 - 16：10 エアロベージック 小林 (由) 40分	15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15：30 - 16：00 コアシェイブ 石川 (幸) 30分	15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15：30 - 16：15 筋膜リリース ワークアウト 石川 (幸) 45分	15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15：30 - 16：15 パワーヨガ 菊田 45分	15：15 - 15：45 初級スイム 中川 30分	15：30 - 16：15 バレトン Balletone HISASHI 45分	15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15：00 - 16：00 キッズダンス 〈初心者〉 60分	15：00 - 15：55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分		
	16：30 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	16：40 - 17：40 キッズダンス 〈初心者〉 60分	16：30 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	16：50 - 17：40 キッズ新体操 〈初心者〉 50分	16：30 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分		16：30 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分		16：30 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	16：10 - 17：10 キッズダンス 〈初級者〉 60分	16：15 - 17：15 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		
	17：40 - 18：40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17：40 - 18：40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分	17：50 - 18：50 キッズ新体操 〈初級者〉 60分	17：40 - 18：40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17：40 - 18：40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17：40 - 18：40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分				
19：15 - 20：00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 万波 45分		19：15 - 19：45 筋膜ワークアウト 石川 30分		19：15 - 19：45 交替わり 石川 (幸) 30分	7日 コアシェイブ 21日 イージーダイエット 28日 バランスボール	19：15 - 20：00 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19：15 - 20：00 MEGADANZ RADICAL FITNESS パル 45分		18：40 - 19：25 ボディシェイブ 小林 (ゆ) 45分		19：15 - 20：00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 野々村 45分	
20：20 - 21：05 Rm RITMOS 二瓶 45分	20：20 - 20：50 アクアピクス30 万波 30分	20：20 - 21：05 ZUMBA ZUMBA LIMA 45分		20：10 - 20：55 MEGADANZ RADICAL FITNESS パル 45分	20：15 - 20：45 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	20：20 - 21：05 エアロミドル 三宮 45分	20：15 - 20：45 アクアバドビー 中川 30分	20：25 - 20：55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分	20：15 - 20：45 アクアピクス30 野々村 30分	20：00 - 20：45 Rm RITMOS 石川 (雅) 45分	20：00 - 20：30 アクアピクス30 宮下 30分	20：20 - 21：05 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分	
										WEB予約	【開 始】 6日前 23：00 【終 了】 当 日 8：00		
21：25 - 22：10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21：25 - 22：10 FIGHT DO RADICAL FITNESS ami 45分		21：20 - 22：05 バランス コーディネーション パル 45分		21：25 - 22：10 Dance Fit 二瓶 45分		21：20 - 22：05 エアロミドル 上野 (桂) 45分		当日予約	【 9：15 開始】 12：30 までに開始のレッスン 【12：00 開始】 18：30 までに開始のレッスン 【18：00 開始】 18：30 以降に開始のレッスン	21：25 - 22：10 エアロミドル 井手 45分	
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。あらかじめご了承くださいませ。													