

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
															9:00~9:45 キッズ親子体操	8:30~9:30 キッズ スイミング ＜マスター＞		8:30~9:30 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 アクアピクス30 福井★	9:30~10:00 ヨーガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口（和）		9:45~10:15 アクアピクス30 泉★	9:30~10:00 エアロ30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 パドビーウォーク 宮脇★		10:00~10:30 OXIGENO 平元★	9:30~10:30 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	10:30~10:30 キッズ スイミング ＜キッズ＞	
10:30~11:15 ボディ コンディショニング 橋田★		10:30~11:00 アクアピクス30 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベージュ 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 谷口★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 寺田★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:30~10:45 ボール スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ 平元★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	11:30~11:00 アクアピクス30 宮脇★	11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:00~11:40 コアシェイプ 平元★	10:45~11:15 アクアピクス30 堀★		
長いタオル持参				10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員 8名						10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員 8名									
11:45~12:25 エアロ40ベージュ 和田★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村 ★			11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★★			11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★							
WEB&当日			WEB&当日		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	WEB&当日			WEB&当日		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	WEB&当日		12:15~12:45 フィンスイム タイム★		12:15~13:00 FIGHT DO 堀★★	12:10~12:50 エアロ40ベージュ 市川★	12:00~13:00 キッズ スイミング ＜マスター＞	
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★			12:45~13:30 FIGHT DO 谷口（和）★★			12:45~13:30 ヨーガ45 小松★			13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★			13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★		13:15~13:45 アクアピクス30 福井★		13:00~14:00 WEB&当日 キッズ スイミング ＜キッズ＞	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	
	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 西★	WEB&当日	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ			13:30~13:45 ストレッチ スタッフ			13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ						13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	14:00~15:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	14:15~15:00 適変わりレッスン スタッフ★★	14:15~14:45 アクアピクス30 市川★
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★		14:15~14:45 クロール 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★			14:00~14:30 ダンベルエクササイズ 福井★			14:10~14:55 美ユーターBodywave 小松★★		14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★				14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	15:00~16:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	15:30~16:15 適変わりレッスン スタッフ★★	15:15~15:45 フィンスイム タイム★
15:15~15:55 ステップ40 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨーガ45 宮脇★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★			15:20~16:05 ヨーガ45 松岡★					15:50~16:30 UBOUND 谷口（和）★★	16:00~17:00 キッズ スイミング ＜マスター＞	16:00~17:00 キッズ スイミング ＜上級＞
		15:30~16:00 フィンスイム タイム★							長いタオル持参								16:00~17:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞		
			16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 小学生以上		16:00~17:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞	16:15~17:00 K-POP ダンス [キッズ]45分 小学生以上		16:00~17:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞									17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞		
			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳		17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞			17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳								18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞		
					18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞			18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞									18:00~18:45 WEB&当日		
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~19:00 OXIGENO 堀★			18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★			18:15~18:55 ステップ40 市川★			18:25~18:55 ボディシェイプ30 山崎★		18:15~18:45 フィンスイム タイム★			18:00~18:40 ヨガ40 和田★		
19:05~19:50 ピラティス 西★			定員30名			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★				19:00~19:40 エアロ40ロー 和田★★			
			UBOUND 堀★★																
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★		20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★		20:15~20:45 アクアピクス30 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			20:30~21:15 WEB&当日 FIGHT DO 西★★							
21:15~22:00 OXIGENO 平元★			21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★★			21:20~22:00 UBOUND 堀★★			21:25~22:10 ヨーガ45 橋詰★										
						定員30名													

●7月休館日
7/14（月）・7/24(木)

●祝日休講レッスン
①20時以降にスタートするレッスンは
すべて休講となります
②ジムレッスン（キネシス含む）は
朝昼休講となります

《レッスンWEB予約についてのご案内》

●1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※
無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります

●WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場でき
ます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または
「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください
※入場時し点チェック不要になりました

● WEB&当日 …WEB予約69名+当日枠最低10名

● WEB予約のみ …WEB予約79名のみ※当日枠無

※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。

《レッスンWEB予約についてのご案内》

●1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※
無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります

●WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場でき
ます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または
「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください
※入場時し点チェック不要になりました

●WEB&当日…WEB予約69名+当日枠最低10名

●WEB予約のみ…WEB予約79名のみ※当日枠無