

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 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
	9:30~9:40 簡単ストレッチ		9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操					スイミング アドバンス				
10:00~10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:15~10:45 ボディリセット 鈴木	10:00~10:30 水中ウォーキング 三浦	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 城間	10:15~10:45 イーザーダイエット 石川	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ		10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:15~11:00 エアロロー 杉浦	ダンス キッズ	スイミング ジュニア		新体操 キッズ	スイミング ジュニア	
11:05~11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田・小林		11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 東	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	ヘビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 ダンス振付 城間	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ヘビー スイミング	11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30~12:15 アクアピクス 神尾				
12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田		12:30~13:00 平泳ぎ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田		11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	12:05~12:50 簡単JAZZ yae		12:30~13:00 バタフライ 竹内	12:40~13:25 OXIGENO 後藤			11:45~12:15 イーザーダイエット 赤嶺		12:00~12:30 アクアダンベル 松本	
13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 バランスボール 鈴木	13:15~13:45 クロール 藤井	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田	13:15~13:45 コアトレ 石川		13:15~13:45 FIGHT DO 後藤	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:15~13:45 背泳ぎ 竹内	13:45~14:35 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	新体操 キッズ					
14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 1日 バランスボール 8日 ボディシェイプ 15日 バランスボール 22日 ボディシェイプ 29日 バランスボール		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋		14:20~15:05 ZUMBA NAHO		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	14:20~15:05 ダンス基礎 城間			16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 キッズ	スイミング キッズ				
15:25~16:10 エアロミドル 嶋田																					
	バレエ キッズ	スイミング キッズ		ダンス キッズ	スイミング キッズ				チアダンス リトル		スイミング キッズ		新体操 キッズ	スイミング キッズ							
	バレエ ジュニア	スイミング ジュニア		ダンス ジュニア	スイミング ジュニア			新体操 ジュニア	チアダンス キッズ		スイミング ジュニア		新体操 ジュニア	スイミング ジュニア							
	バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター		ダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター				チアダンス ジュニア		スイミング アドバンス /マスター		新体操 ジュニア	スイミング アドバンス /マスター							
19:00~19:40 STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ	19:15~19:45 平泳ぎ 竹内	19:00~19:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	ダンス ジュニア		19:00~19:45 FIGHT DO 山口	19:50~20:10 お腹シェイプ		19:00~19:40 STEP 松岡			19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田			19:00~19:45 FIGHT DO 山口		19:00~19:30 背泳ぎ 新美	19:00~19:45 リンパドレナージュ 戸田			
20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 クロール 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿		20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 バタフライ 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーザーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内							
21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿			21:05~21:50 X55 Matchy	年末年始の営業予定や特別レッスンスケジュールは、別途館内掲示・クラブHPでお知らせいたします。											
																●休 館 日● 4日(木)14日(日)24日(水) ●年末年始休館日● 12月31日(水)~1月4日(日) 12月30日 短縮営業 夜20:00まで ●インフォメーション● ■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。 (通常のプールレッスンは予約が必要ありません。) ■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。 ■レッスンは最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る ■レッスンは開始10分前より入室可能となります。 ■祝祭日は特別スケジュールとなります。					

※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。