

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
9:30 - 10:05 自力整体 リエ 35分	★	9:30 - 10:00 ベルビックスストレッチ 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 岡澤 40分		9:30 - 10:00 自重エクササイズ 佐伯 30分	★	9:30 - 10:15 かんたん HIPHOP FIT HOP RIE 45分	10日 24日 『かんたんHIPHOP』 17日 31日 『FIT HOP』	9:00 - 10:00 K-POP 〈ジュニア〉 60分	キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ②コース使用 60分
	10:00 - 10:45 アクアピクス45 バル 45分		10:00 - 10:30 アクア ピクス 澤田 30分		10:00 - 10:45 アクア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	10:10 - 11:10 K-POP 〈キッズ〉 60分	10:00 - 10:30 アクアピクス30 週替わり 30分 担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください
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 バル 45分		10:20 - 11:05 FIGHT DO ami 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	11:30 - 12:15 週替わり 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
11:40 - 12:20 ステップ40 定員34名 小林 (ゆ) 40分		11:35 - 12:20 Rm 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		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		12:10 - 13:00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分
	★		13:00 - 13:45 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 成澤 45分		13:15 - 14:00 自力整体 リエ 45分		13:30 - 14:00 ★ アクアピクス30 石川 (幸) 30分		13:15 - 14:00 ★ アクアピクス45 岡澤 45分		13:00 - 13:50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	13:40 - 14:25 エアロロー 上野 (桂) 45分	
13:15 - 14:00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13:15 - 13:45 アクアピクス30 満田 30分	13:15 - 14:00 代謝アップヨガ 岡澤 45分		14:00 - 14:45 アクアトレーニング 石川 45分	14:25 - 15:10 ZUMBA LIMA 45分	14:25 - 15:10 ZUMBA LIMA 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	13:45 - 14:30 ZUMBA 鈴木 45分	14:00 - 14:50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	14:45 - 15:30 かんたんヨガ 京傳 45分	
14:25 - 15:10 FIGHT DO 野々村 45分		14:25 - 15:10 背骨 コンディショニング SU 45分						15:15 - 15:45 初級スイム 中川 30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		
	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 コアシェイプ 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				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		
	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 - 17:30 K-POP 〈キッズ〉 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 K-POP 〈ジュニア〉 60分				
		18:45 - 19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分								18:40 - 19:25 ホディシェイプ 小林 (ゆ) 45分			
19:15 - 20:00 FIGHT DO 万波 45分	19:30 - 20:15 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 大西 45分		19:25 - 19:55 アクアZUMBA LIMA 30分	19:15 - 19:45 週替わり 石川 (幸) 30分	7日 コアシェイプ 14日 イージーダイエット 21日 バランスボール 28日 コアシェイプ	19:10 - 19:55 ステップ45 定員34名 三宮 45分			19:15 - 20:00 MEGADANZ バル 45分		★	19:15 - 20:00 FIGHT DO 野々村 45分	
20:20 - 21:05 Rm 二瓶 45分	20:25 - 20:55 アクアピクス30 万波 30分	20:20 - 21:05 ZUMBA LIMA 45分		20:10 - 20:55 MEGADANZ バル 45分	20:15 - 20:45 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	20:15 - 21:00 エアロミドル 三宮 45分	20:15 - 20:45 アクアパドビー 中川 30分	20:25 - 20:55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分		20:00 - 20:45 Rm 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	
21:25 - 22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	★	21:25 - 21:55 FIGHT DO ami 45分		21:20 - 22:05 バランス コーディネーション バル 45分		21:20 - 22:05 Dance Fit 二瓶 45分		21:20 - 22:05 エアロミドル 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 エアロミドル 井手 45分	
※キッズスイミングスクール前10分 終了後5分間はコースのご利用を一部制限させていただきます。あらかじめご了承くださいませ。					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。								