

	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 レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ	スタジオ レッスン	プール レッスン&エクササイズ
9:00														
			web予約 9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 吉田						web予約 9:30~10:20 ピラティス 重			9:10~10:10 スイミング スクール	9:20~11:30 キッズ ダンス	9:00~12:30 スイミング スクール
	9:40~10:10 サカサキリズミ体操&ストレッチ 武市				9:40~10:20 ウェーブストレッチング 吉田						10:00~10:40 初級ステップ 武市	10:30~11:00 アクアピクス30 三澤		※コース制限あり
	web予約 10:30~11:10 エアロ40 ロー 武市	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋	10:40~11:30 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアピクス30 藤原	web予約 10:40~11:25 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアピクス30 前橋	web予約 10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 アクアピクス30 相澤	10:40~11:30 リンパドレナージュ 重	10:30~11:00 アクアピクス30 田中	web予約 11:00~11:45 エアロ45 武市			
	11:30~12:00 ホルドプラ30 武市				11:45~12:30 ヨガ 永島	11:15~11:45 ダンベルウォーキング 前橋				11:15~12:05 成人水泳クラス 田中				
	12:20~13:10 ストレッチヨガ 黒川	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン		12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン		12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン		12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:15~12:45 メガダンス30 前橋	有料				12:30~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
13:00			ダンベルを使用します											
	13:30~14:10 エアロ40 武市	13:10~13:40 アクア&ウォーキング 田中	13:10~13:50 筋力アップ体操 荒井		13:10~13:50 フラダンス 黒川	13:10~13:40 アクアピクス30 田中	13:10~14:00 エアロ50 テクニク 永島	13:10~13:40 アクアピクス30 原	13:10~13:50 エアロ40 吉田	13:10~14:00 はじめてのやさしい ピラティス 荒井				
		13:50~14:20 初めてクロー 田中	14:10~15:00 すっきりヨガ 荒井		14:10~14:50 ストレッチヨガ 黒川		14:20~15:10 ピラティス 篠原	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:10~14:55 ボールストレッチ 前橋	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン				
		14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン		14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン		14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン		14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン						
		15:15~19:00 スイミング スクール		15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	14:15~18:30 新体操 スクール	12:15~18:00 スイミング スクール	15:00~15:50 骨盤調整 土屋	
	※コース制限あり	16:30~18:40 キッズ ダンス		※コース制限あり		※コース制限あり		※コース制限あり	※コース制限あり	※コース制限あり				
18:00														
	19:00~19:45 ZUMBA 土屋	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~20:00 ボールストレッチ 前橋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:20~20:05 ファイドウ45 田中	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 エアロ40 武市	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 骨盤矯正 吉田	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:00~19:45 ZUMBA 土屋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	18:00~18:45 ファイドウ45 田中	18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
		20:15~20:45 アクアピクス30 根本	20:20~21:00 メガダンス40 前橋		20:20~21:05 エアロ45 川田	20:15~20:45 アクアピクス30 三澤			20:15~21:00 ZUMBA 吉田					
											<div> <div>今月の休館日 4日・14日・24日</div> <div>TEL:0282-24-7889</div> </div>			

レッスンへご参加される際は、開始時間前までにスタジオorプールへお越しください。

各レッスン定員を設けております。（スタジオレッスン**29**名・アクアビクス**42**名）

web予約 マークのレッスンは予約が必要となります。

マイページ予約：一週間前の午後23時から前日21時まで（定員19名） フロント予約：レッスン開始1時間前から（定員10名）



専用アプリから、
レッスン予約や
スケジュール確認
が可能です。