

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
			9:15-9:45 Hydrohex CARDIO 30				9:15-9:45 Hydrohex BEAT 30					7日 21日 『かんたんHIPHOP』 28日 『FIT HOP』	8:45-9:45
9:30-10:05 自力整体 リエ 35分	★	9:30-10:00 バ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		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
10:30-11:15 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 パル 45分		10:20-11:05 FIGHT DO ami 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 ③コース使用 30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		10:45-11:40 ★		11:00-11:45 エアロミドル 井手 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
13:15-14:00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	★	13:15-14:00 代謝アップヨガ 岡澤 45分		13:15-14:00 自力整体 リエ 45分		13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分		13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分	★	13:15-14:00 Rm 二瓶 45分		13:00-13:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50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
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		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		14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分		13:45-14:30 ZUMBA 鈴木 45分		13:40-14:25 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
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		15:30-16:15 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分		15:30-16:15 バレトン HISASHI 45分		14:00-14:50 ZUMBA 鈴木 45分		14:45-15:30 かんたんヨガ 京博 45分	12:35-13:20 ストレッチフロー 上野(桂) 45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		16:50-17:40 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4年生以上) ③コース使用 60分		16:30-17:30 K-POP (キッズ) 60分		14:15-15:00 Hydrohex HIIT 45		15:00-16:00 キッズダンス (初心者) 60分	15:00-22:00 Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45
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		18:45-19:15 筋膜ワークアウト 石川 30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 K-POP (ジュニア) 60分		15:00-16:00 キッズダンス (初級者) 60分		16:10-17:10 キッズダンス (小学4年生以上) ③コース使用 60分	Hydrohex STRETCH 10 POWER 45
19:15-20:00 FIGHT DO 万波 45分		19:25-19:55 アクアZUMBA LIMA 30分		19:15-19:45 交替わり 石川(幸) 30分		19:10-19:55 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:15-20:00 MEGADANZ パル 45分		18:40-19:25 ボディシェイブ 小林(ゆ) 45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	Hydrohex STRETCH 10 MOVE 45
20:20-21:05 Rm 二瓶 45分	★	20:10-20:55 ZUMBA LIMA 45分		20:10-20:55 MEGADANZ パル 45分		20:15-21:00 エアロミドル 三宮 45分		20:15-20:05 Hydrohex CARDIO 45		19:15-20:00 FIGHT DO 野々村 45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	Hydrohex STRETCH 10 BEAT 45
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 パル 45分		21:00-22:00 Hydrohex POWER 45 STRETCH 10		21:20-22:05 Dance Fit 二瓶 45分		20:00-20:45 Rm 石川(雅) 45分		19:25-19:55 アクアZUMBA LIMA 30分	Hydrohex STRETCH 10 HIIT 45
										20:00-20:45 アクアピクス30 定員34名 三宮 30分		20:10-20:55 Hydrohex HIIT 45	Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45
										20:25-20:55 体幹リセットヨガ 上野(桂) 30分		20:10-20:55 Hydrohex MOVE 45 STRETCH 10	Hydrohex STRETCH 10 POWER 45
										21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分		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。

WEB予約 【開始】6日前 23:00  
【終了】当日 8:00

当日予約 【9:15 開始】12:30までに開始レッスン  
【12:00 開始】18:30までに開始レッスン  
【18:00 開始】18:30以降に開始レッスン