

	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
9:00	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ
9:40~10:10	かんたんリズミ体操&ストレッチ 武市		web予約 9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 吉田		9:40~10:20 ウェーブストレッチリング 吉田		web予約 9:30~10:20 ピラティス 重		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 ※コース制限あり
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	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 リンパドックスヨガ 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	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	
11:30~12:00	ホルドフラ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	11:40~12:20 ステップ40 阿部			12:15~12:45 メガダンス30 前橋				
12:20~13:10	エクササイズタイム 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 ダンベルを使用します	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	12:00~13:00 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
13:30~14:10	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	13:10~13:50 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 テクニック 永島	13:10~13:40 アクアピクス30 原	13:10~13:50 エアロ40 吉田	13:10~13:50 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	12:15~18:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:00~15:50 骨盤調整 土屋
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	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	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	14:30~15:15 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		14:10~14:55 ボールストレッチ 前橋	14:15~18:30 新体操 スクール ※コース制限あり	
15:15~19:00	スイミング スクール ※コース制限あり	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	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	15:30~18:30 新体操 スクール ※コース制限あり	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	14:15~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール ※コース制限あり	
16:30~18:40	キッズ ダンス	16:30~18:40 キッズ ダンス												
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	19:00~19:45 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
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 ステップ45 吉田					18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
今月の休館日 4日・14日・24日 TEL: 0282-24-7889														

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・アクアピクス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。