

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 POWER 30				9:15-9:45 Hydrohex CARDIO 30					6日 20日 『かんたんHIPHOP』 13日 27日 『FIT HOP』	8:45-9:45 キッズスイミング (小学4年生以上) ②コース使用 60分
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	
	10:00-10:45 アクアピクス45 ハル 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		10:20-11:05 FIGHT DO ami 45分		10:00-10:30 アクアピクス30 ★ 30分	10:10-11:10 K-POP (キッズ) 60分	10:00-10:30 アクアピクス30 30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 ハル 45分		11:00-11:45 Hydrohex BEAT 45		11:00-12:15 Hydrohex POWER 30 MOVE 30		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	11:00-11:55 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 京博 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 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		13:15-14:00 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		13:30-14:00 アクアピクス30 石川(幸) 30分		13:45-14:30 ZUMBA 鈴木 45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
	14:00-15:00 Hydrohex HIIT 45 STRETCH 10		14:00-14:45 アクアトレーニング 石川 45分		14:20-15:05 フィアス キャンプ MARI 45分		14:25-15:10 ステップ45 定員34名 小林(ゆ) 45分		14:20-15:00 ボディメンテナンス 山地 40分		14:15-15:00 Hydrohex BEAT 45		14:45-15:30 かんたんヨガ 京博 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 京博 45分		14:25-15:10 大人スイミング初中級 有料 (スクール制) 成澤 45分		14:25-15:10 ステップ45 定員34名 小林(ゆ) 45分		15:15-15:45 初級スイム 中川 30分		15:20-16:05 バレトン HISASHI 45分		15:00-16:00 キッズダンス (初心者) 60分	15:00-22:00 Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45
	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 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		16:20-17:20 K-POP (キッズ/ジュニア) 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	
	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		16:10-17:10 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	
	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				
		18:45-19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分		3日 イージーダイエット 10日 バランスボール 17日 コアシェイブ		19:10-19:55 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45		19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分		18:40-19:25 ボディシェイブ 小林(ゆ) 45分	19:15-20:00 FIGHT DO 野々村 45分
19:15-20:00 FIGHT DO 万波 45分		19:35-20:20 ami 45分		19:15-19:45 交替わり 石川(幸) 30分		20:10-20:55 ★		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45		19:20-20:05 Hydrohex HIIT 45		★	
	19:30-20:15 大人スイミング初中級 有料 (スクール制) 成澤 45分	20:10-20:55 Hydrohex CARDIO 45		20:10-20:55 ★		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 アクアピクス スタッフ 30分		20:00-20:45 Rm 石川(雅) 45分	20:20-21:05 体幹リセットヨガ 上野(桂) 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		20:15-20:45 アクアピクス30 石川(幸) 30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		20:25-20:55 体幹リセットヨガ 上野(桂) 30分		20:45-21:45 Hydrohex POWER 45 STRETCH 10	21:25-22:10 エアロミドル 井手 45分
	21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	45分 担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください		21:20-22:05 バランス コーディネーション ハル 45分		21:00-22:00 Hydrohex MOVE 45 STRETCH 10		21:20-22:05 スパイクケア&プレス 二瓶 45分		21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 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