

	月					火					水					木					金					土					日																				
	スタジオ		スタジオ		会議室	プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		プール(大)		プール(子)													
	スタジオ・会議室 有料レッスン					スタジオ・会議室 サービスレッスン					プール(エクササイズ系) 有料レッスン					プール(泳法系) 有料レッスン					プール(スクール・パーソナル) 有料レッスン					プール(マニッーマン) 有料レッスン																									
9:00																																																			9:00
9:30																																																			9:30
10:00	ヨーガ60 9:30～10:30 岡村 仁美					ヨーガ60 9:30～10:30 中山 裕美子					ヘルシー エクササイズ60 9:30～10:30 戸田 紗矢香																				BODYBALANCE45 9:30～10:15 平本 恵															10:00					
10:30																																																			10:30
11:00	かんたん エアロ45 10:45～11:30 岡村 仁美					かんたん エアロ45 10:45～11:30 中山 裕美子					下半身シェイプ15 10:45～11:00																				はじめてエアロ30 ＆ コンディショニング 10:30～11:15 栗山 茂雄															11:00					
11:30											お嬢シェイプ15 11:15～11:30					わくわくスイム 火曜 初級 11:00～12:00 堀尾 佑子																														11:30					
12:00	かんたん ステップ30 11:45～12:15 岡村 仁美					ストレッチ15 11:45～12:00																																													12:00
12:30						BODYSTEP90 12:15～12:45 スタッフ										アクアピクス ＆ コンディショニング 12:15～13:00 堀尾 佑子																														12:30					
13:00	ZUMBA45 12:30～13:15 掛 美紀																																																		13:00
13:30						BODYBALANCE45 13:00～13:45 LesMills インストラクター										ワンポイント スイム 13:10～14:10 田辺 賢治																														13:30					
14:00	FIGHT DO45 13:30～14:15 NATSUMI																																																		14:00
14:30						美容矯正プログラム30 14:00～14:30 田賀 雪枝																																													14:30
15:00	からだりセット 14:30～15:15 NATSUMI										背竹ふみ15 14:45～15:00										スイム中級 14:15～15:15 田辺 賢治																									15:00					
15:30						ピラティス45 15:15～16:00 古澤 真里																																													15:30
16:00																																																			16:00
16:30						キッズ スイミング K2 3歳～未就学児 小学生 15:45～16:45										コンディショニング 45(体曜) 14:45～15:30 AKI					キッズジュニア A3-1 初級① 4歳～小学生 15:45～16:45 吉田 まい										ジュニア スイミング B4 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:00～17:00										16:30										
17:00																																																			17:00
17:30																																																			17:30
18:00																																																			18:00
18:30						ジュニア空手① 年中～中学生 17:40～18:40 伊藤 希希																																								18:30					
19:00																																																			19:00
19:30	BODYCOMBAT60 19:00～20:00 下村 彩花					BODYBALANCE 45 19:15～20:00 Masa															スイム初級 19:00～20:00 新田 亮宏																									19:30					
20:00																																																			20:00
20:30	BODYSTEP45 20:15～21:00 白木 貴					BODYCOMBAT45 20:15～21:00 Masa																																													20:30
21:00																																																			21:00
21:30	スタジオ		スタジオ		会議室	プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		会議室		プール(大)		プール(子)		スタジオ		プール(大)		プール(子)		21:30											
	月					火					水					木					金					土					日																				

グループエクササイズ注意事項

※目的や体力に合わせて自由にご参加ください。

※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。

※各都府県に在住の方は、参加料は別途お支払いとなります。

※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や予約制を導入させていただく場合がございます。

※途中入退は安全管理上、5分までとさせていただきます。開始時刻には遅れないようご参加ください。

※後援プログラムを行う場合は、開始時刻5分前までに会場へお越しください。

※備品の持ち込みはご遠慮ください。

スタジオ注意事項

※参加チケットの配布は各クラス開始の45分前となります。

※レッスン前の整理は他の方の迷惑にならないようお願いします。列の取り分けや荷物での場所取り等もご遠慮ください。

※スタジオには清掃終了後に入室ください。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。

※来客や他客などについては入室受付のタグ・セーフ等をご利用ください。

※来客分は別途ハットやタオル等の持ち込みをお願いします。

※携帯電話の使用はご遠慮ください。

※来客分は別途ハットやタオル等の持ち込みをお願いします。

プール注意事項

※スイムキップを着せてご参加ください。(ジャグジープールを除く)

※必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。アクセサリー・時計・メガネなどはすべてご利用ください。

※プール内には参加人数により使用コースを変更いたします。

※プール内・更衣室・シャワー・トイレ・お風呂・