

時間	月			火 休憩日	水			木			金			土			日	
	スタジオ	プール(大)	プール(子)		スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(子)
9:00				休憩日														
9:30																		
10:00	ピラティス 9:30~10:15 西原 秀雄 [330円/回]				ヨガ 9:30~10:15 中山 裕美子 [330円/回]			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:30~10:15 オフィシャル トレーナー			ストレッチ15 9:30~9:45			ストレッチ20 9:25~9:45			バレエスクール BA71 5歳(年中)~中学生 9:15~10:15 吉田 まい 上田 美	
10:30																		
11:00	引き締めエアロ 10:30~11:15 西原 秀雄 [330円/回]				太極拳 10:30~11:15 掛 美紀 [330円/回]			ZUMBA 10:30~11:15 掛 美紀 [330円/回]			骨盤調整ヨガ 10:30~11:15 慶宏 [330円/回]			初級エアロ 10:45~11:30 掛 美紀 [330円/回]	ジュニア スイミング A6-0 3歳~中学生 △級~7級 10:30~11:30		ジュニア スイミング A7 3歳~中学生 △級~7級 10:30~11:30	
11:30																		
12:00	UNIVERSAL YOGA EARTH45 11:30~12:15 オフィシャル トレーナー	アクアウォーキング 11:40~12:10 スタッフ [220円/回]			青春 コンディショニング 11:30~12:15 AKI [330円/回]	アクアピクス 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]		ポールリラックス20 11:30~11:50	アクアウォーキング 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]		青春 コンディショニング 11:30~12:15 AKI [330円/回]	わくわくスイム 初級 11:30~12:30 スタッフ		ZUMBA 11:45~12:30 掛 美紀 [330円/回]	ジュニア スイミング A6-1 3歳~中学生 △級~7級 11:30~12:30	ヨガ 11:45~12:30 小寺 孝子 [330円/回]	ジュニア スイミング A7 3歳~中学生 14歳~1歳 11:30~12:30	
12:30																		
13:00	全生シェイプ30 12:30~13:00				はじめてスイム 12:15~12:45 川原 俊平 [220円/回]			全生シェイプ30 12:15~12:45	全生シェイプ30 12:15~12:45 川原 俊平 [220円/回]		はじめてエアロ30 12:30~13:00							
13:30					コンディショニング 12:30~13:15				ピラティス 13:00~13:45 慶宏 [330円/回]		はじめてエアロ30 12:30~13:00						全生シェイプ30 13:00~13:30	
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 裕美子 [330円/回]				ストレッチ20 13:30~13:50				わくわくスイム 中級 13:00~14:00 スタッフ		ポールリラックス20 13:15~13:35							
14:30									ヨガ 14:00~14:45 慶宏 [330円/回]									
15:00	カラダ調整 14:30~15:15 中山 裕美子 [330円/回]								キッズ ダンス HD3・ND3 3歳(年少)~未就学児 14:30~15:30 Yu-Ka									
15:30									キッズ スイミング H3 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
16:00									キッズ スイミング H4 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
16:30									キッズ スイミング H5 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
17:00									キッズ スイミング H6 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
17:30	ジュニア 空手 JK1 5歳(年中)~中学生 17:15~18:15 稲留 麗子								キッズ スイミング H7 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
18:00									キッズ スイミング H8 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
18:30									キッズ スイミング H9 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
19:00									キッズ スイミング H10 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
19:30	かんたんエアロ 19:15~20:00 中山 裕美子 [330円/回]								キッズ スイミング H11 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
20:00									キッズ スイミング H12 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
20:30	ヨガ 20:15~21:00 中山 裕美子 [330円/回]								キッズ スイミング H13 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
21:00									キッズ スイミング H14 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30									
21:30	スタジオ	プール(大)	プール(子)	休憩日	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(子)

休館日

詳しくはフロント
もしくは
館内掲示をご覧ください

詳しくはフロント
もしくは
館内掲示をご覧ください

詳しくはフロント
もしくは
館内掲示をご覧ください

スタジオプログラム
施設利用料のみでご参加いただけます。

抽選券配布
参加希望者が定員以上の場合抽選となります。抽選権の受取は3階にて承ります。

1レッスン330円(税込)
ご参加には1回券・回数券・フリーパスのいずれかが必要となります。

プールプログラム 1レッスン 220~330円(税込)
ご参加には1回券・回数券・フリーパスのいずれかが必要となります。

※30分レッスンを連続受講される場合は、60分レッスンプログラム受講と同等の扱いとなり、330円チケットで2レッスンご参加いただけます。

● ご案内 ●
【スタジオレッスン抽選券配布】
レッスン開始30分前より3階にて配布し10分前に締め切ります。
抽選の場合は締切後に結果を発表いたします。