

9:00	月			火 休憩日	水			木			金			土			日		9:00		
	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)												
9:30																					
10:00	ピラティス 9:30~10:15 西原 秀雄 [330円/回] 抽																				
10:30																					
11:00	引き締めエアロ 10:30~11:15 西原 秀雄 [330円/回] 抽																				
11:30																					
12:00	UNIVERSAL YOGA EARTH45 11:30~12:15 オフィシャル トレーナー 抽	アクアウォーキング 11:40~12:10 スタッフ [220円/回] 有																			
12:30																					
13:00	全生シェイプ30 12:30~13:00 抽																				
13:30																					
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 裕美子 [330円/回] 抽																				
14:30																					
15:00	カラダ調音 14:30~15:15 中山 裕美子 [330円/回] 抽																				
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30	ジュニア 空手 JK1 5歳(年中)~中学生 17:15~18:15 稲留 穂子 抽																				
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	かんたんエアロ 19:15~20:00 中山 裕美子 [330円/回] 抽																				
20:00																					
20:30	ヨガ 20:15~21:00 中山 裕美子 [330円/回] 抽																				
21:00																					
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(子)			21:30									

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。