

	月			火	水			木			金			土			日			
9:00	スタジオ	プール (大)	プール (子)	休館日	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)	9:00	
9:30																			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			骨盤調整ヨガ 9:30～10:15 Takahiro 【330円/回】			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 真		10:00	
10:30																			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 横村 和美 【330円/回】			ZUMBA 10:30～11:15 掛 美紀 【330円/回】			フラダンス 10:30～11:15 malulani 【330円/回】			はじめてステップ30 10:00～10:30			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	11:00	
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】			背骨 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】	有	ボールリラックス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】	有	背骨 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	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください				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 B7 3歳～中学生 14級～1級 11:30～12:30	12:00
12:30																			12:30	
13:00	全身体シェイプ30 12:30～13:00	(朝)クロール/(夜)専攻初級 12:20～12:50 スタッフ 【220円/回】			はじめてエアロ30 コンディショニング 12:30～13:15	はじめてスイム 12:15～12:45 川瀬 俊平 【220円/回】	有		全身体シェイプ30 12:15～12:45	有	はじめてエアロ30 12:30～13:00	選習わり泳法(4泳法) 12:45～13:15 スタッフ 【220円/回】	有	ボールリラックス20 12:45～13:05			全身体シェイプ30 13:00～13:30		13:00	
13:30																			13:30	
14:00	はじめてヨガ 13:30～14:15 中山 裕美子 【330円/回】	わくわくスイム 初級 13:00～14:00 スタッフ	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください		ストレッチ20 13:30～13:50	平泳ぎ//バタフライ初級 13:00～13:30 川瀬 俊平 【220円/回】	有		ピラティス 13:00～13:45 Takahiro 【330円/回】	わくわくスイム 中級 13:00～14:00 スタッフ	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください	ボールリラックス20 13:15～13:35	有	アクアピクス 13:30～14:00 スタッフ 【220円/回】	有	産ヨガ 13:30～14:15 岡野 悦子 【330円/回】	キッズ スイミング K6 3歳～小学2年生 △級～7級 13:30～14:30	ピラティス 13:45～14:45 石原 有希 【330円/回】	14:00	
14:30																			14:30	
15:00	カラダ調整 14:30～15:15 中山 裕美子 【330円/回】		キッズ スイミング H1 3歳～小学2年生 △級～7級 14:30～15:30		キッズ ダンス HD3・ND3 3歳(年少)～未就学児 14:30～15:30 Yu-Ka		キッズ スイミング H3 3歳～小学2年生 △級～7級 14:30～15:30			キッズ スイミング H4 3歳～小学2年生 △級～7級 14:30～15:30			キッズ スイミング H5 3歳～小学2年生 △級～7級 14:30～15:30		ジュニア K-POP KP61 小学生 14:45～15:45 中原 メイ		ジュニア スイミング A6-2 3歳～中学生 △級～7級 14:30～15:30	ヨガ 15:00～16:00 石原 有希 【330円/回】	15:00	
15:30																			15:30	
16:00			キッズ スイミング K1 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30				キッズ スイミング K3 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30			キッズ スイミング K4 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30			キッズ スイミング K5 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30				ジュニア スイミング B6 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30		16:00	
16:30					キッズ 体育 T3-1 4歳～未就学児 16:00～17:00 スタッフ						キッズ チアダンス KC05 5歳(年中)～小学3年生 16:00～17:00 福留 聖乃			キッズ スイミング K5 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30			ジュニア スイミング B6 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30		16:30	
17:00			ジュニア スイミング A1 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30			ジュニア スイミング A3 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30		ヒップホップ 初級 KH14 6歳(年中)～中学生 16:40～17:40 TAKU		ジュニア スイミング A4 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30			ジュニア スイミング A5 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30				ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級～1級 16:30～17:30 ※詳しくはフロントまで	BODYCOMBAT45 16:15～17:00 下村 和弘	17:00	
17:30	ジュニア 空手 JK1 5歳(年中)～中学生 17:15～18:15 稲留 昶子		ジュニア スイミング B1 3歳～中学生 14級～1級 17:30～18:30		ジュニア 体育 T3-2 小学生 17:15～18:15 スタッフ		ジュニア スイミング B3 3歳～中学生 14級～1級 17:30～18:30		ヒップホップ JH4 6歳(年中)～中学生 17:50～18:50 TAKU		ジュニア スイミング B4 3歳～中学生 14級～1級 17:30～18:30		ジュニア チアダンス JC05 小学3年～6年生 17:15～18:15 福留 聖乃		ジュニア スイミング B5 3歳～中学生 14級～1級 17:30～18:30				17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00			ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級～1級 18:30～19:30 ※詳しくはフロントまで																19:00	
19:30	かんたんボクシング 19:15～20:00 智木 真己 【330円/回】				パワーヨガ 19:15～20:15 前田 奈津子 【330円/回】	スイム 初級 19:30～20:15 川瀬 俊平 【330円/回】	有	エアロシンブル 19:15～20:00 末藤 潤子 【330円/回】	スイム 中級 19:30～20:15 川瀬 俊平 【330円/回】	有	背骨 コンディショニング 19:15～20:00 西川 雅人 【330円/回】								19:30	
20:00																			20:00	
20:30	骨盤調整ストレッチ 20:15～21:00 智木 真己 【330円/回】																		20:30	
21:00																			21:00	
21:30	スタジオ	プール (大)	プール (子)	休館日	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)	21:30	
	月			火	水			木			金			土			日			

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
選時の受取は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)

※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。

休館日

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。