

	月			火	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				休館日															9:00
9:30																	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 葵	ジュニア スイミング A7-0 3歳～中学生 △級～7級 9:30～10:30	9:30
10:00	ピラティス 9:30～10:15 西原 秀雄 【390円/回】				ヨガ 9:30～10:15 中山 裕美子 【390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 【390円/回】			ストレッチ20 9:25～9:45					10:00
10:30														はじめてステップ30 10:00～10:30					10:30
11:00	引き締めエアロ 10:30～11:15 西原 秀雄 【390円/回】				太極拳 10:30～11:15 掛 美紀 【390円/回】			ZUMBA 10:30～11:15 掛 美紀 【390円/回】			フラダンス 10:30～11:15 カナイ 【390円/回】			初級エアロ 10:45～11:30 掛 美紀 【390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	11:00
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			背骨 コンディショニング 11:30～12:15 AKI 【390円/回】	アクアピクス 11:25～12:10 坂口 敦郎 【390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		背骨 コンディショニング 11:30～12:15 AKI 【390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 【390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 【390円/回】	ジュニア スイミング B7 3歳～中学生 14級～S1級 11:30～12:30	12:00
12:30						はじめてスイム 12:20～12:50 スタッフ		全身シェイプ30 12:15～12:45	(中) クロール/ (中) 背泳初級 12:15～12:45 スタッフ										12:30
13:00	全身シェイプ30 12:30～13:00				かんたんラテンエアロ 坂口 敦郎 12:30～13:15 【390円/回】	平泳ぎ/バタフライ初級 13:00～13:30 スタッフ					はじめてエアロ30 12:30～13:00	選言わり泳法(4泳法) 12:45～13:15 スタッフ		ポールリラックス20 12:45～13:05					13:00
13:30		わくわくスイム 初級 13:00～14:00 スタッフ						ピラティス 13:00～13:45 Takahiro 【390円/回】	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	アクアピクス 13:30～14:00 スタッフ				全身シェイプ30 13:00～13:30			13:30
14:00	はじめてヨガ 13:30～14:15 中山 裕美子 【390円/回】															ヨガ 13:30～14:15 河野 悦子 【390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 【390円/回】	14:00
14:30								ヨガ 14:00～14:45 Takahiro 【390円/回】											14:30
15:00	カラダ調整 14:30～15:15 中山 裕美子 【390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 KPOP1 小学生 14:45～15:45 Mei		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 【390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																16:00
16:30					キッズ T3-1 4歳～未就学児 16:00～17:00 スタッフ		ジュニア スイミング K3 3歳～小学2年生 △級～7級 15:30～16:30				キッズ チアダンス KCD5 5歳(年中)～小学3年生 16:00～17:00 福留 聖乃		ジュニア 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～小学2年生 14級～S1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 KI44 6歳(年少)～中学生 16:40～17:40 Nanaka		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 A5 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30		ジュニア スイミング 小学生・中学生 6級～S1級 16:30～17:30 ※詳しくはフロントまで		17:00
17:30	ジュニア空手 大人空手 JK1・OK1 5歳(年中)～中学生 16歳～ 17:15～18:15 福留 聖乃		ジュニア スイミング B1 3歳～中学生 14級～S1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～S1級 17:30～18:30			ジュニア スイミング B4 3歳～中学生 14級～S1級 17:30～18:30	ジュニア チアダンス JCD5 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～S1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～S1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 18:15～20:00 智木 真己 【390円/回】				パワーヨガ 18:15～20:15 前田 奈津子 【390円/回】	スイム 初級 19:30～20:15 スタッフ		エアロシンブル 18:15～20:00 末藤 潤子 【390円/回】			背骨 コンディショニング 18:15～20:00 西川 雅人 【390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 【390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

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390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
260～390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、390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。