

場所 時間	月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.			木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.			日 Sun.			
	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	6階 コミュニティルーム	スタジオ studio	プール pool	6階 コミュニティルーム	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	6階 コミュニティルーム	スタジオ studio	プール pool	
9:30																		
10:00	9:45 モーニング ストレッチ 【スタッフ】	無料レッスン			9:45 モーニング ストレッチ 【スタッフ】	無料レッスン				無料レッスン	9:45 モーニング ストレッチ 【スタッフ】	対象 小学1年生~ 小学6年生	9:30 【スクール】 Kids HIPHOP 【Futoshi】	9:30 子ども スクール A 幼児			9:30 子ども スクール A 幼児	
10:30	10:30 かんたん エアロ ★~★★ 【中島】	10:30 アクア ダンス ★ 【山田】	10:30 やさしい ステップ ★ 【森井】	10:30 水中 機能改善 ストレッチ 【中川】	10:30 かんたん エンジョイ エアロ ★ 【島田】	10:30 アクア ピクス ★ 【安岡】	10:30 からだ が変わる バランス ボール 教室 【山本明美】	10:30 ウェイクアップ ヨガ 【三好】	10:30 ひきしめ水中 ウォーキング ★ 【山田】	10:30 【スクール】 ヨガ 教室 【榎本】	10:30 なれたら エアロ ★ 【宮田 真希】	10:30 ニュートラル アクア ストレッチ 【中川】	10:30 ヨガ 【相模】	子ども スクール B 幼児・学童	10:15 かんたん エアロ ★~★★ 【山田】	子ども スクール B 幼児・学童	10:15 かんたん エアロ ★~★★ 【山田】	
11:00	11:30 ひきしめ エアロ 60 ★ 【中島】	11:30 成人 スクール	11:45 なれたら エアロ ★ 【松田】	11:30 成人 スクール	11:40 肩こり・腰痛 予防体操 【志村】	第2第4 水曜のみ	11:35 KaQila ~カキラ~ 【三好】	11:30 成人 スクール	11:30 ZUMBA 45 ★ 【宮田 真希】	11:30 成人 スクール	11:45 やさしい ステップ ★ 【森井】	子ども スクール C 学童	11:45 子ども スクール C 学童	11:15 シェイプ アップ ★ 【山田】	子ども スクール C 学童	11:15 シェイプ アップ ★ 【山田】	子ども スクール C 学童	
12:00	12:45 ほぐす縛 定員25名 【渡】	12:45 アクア& ウォーキング ★ 【島田】	12:45 ひきしめ エアロ 60 ★ 【松田】	12:45 アクア ピクス ★ 【志村】	12:45 BAILA BAILA ★~★★ 【山田】	肩凝り・腰痛 予防水中体操 ★ 【山田】	12:45 かんたん エアロ ★~★★ 【松田】	12:45 アクア ピクス ★ 【甲斐】	12:30 パレトン 【山田】	12:30 成人 スクール	13:00 かんたん エアロ ★~★★ 【松田】	子ども スクール D 学童	13:00 子ども スクール D 学童	12:10 太極拳 初級 【松村】	子ども スクール D 学童	12:10 太極拳 初級 【松村】	子ども スクール D 学童	
13:00	13:30 ヨガ 【榎本】	14:00 成人 スクール	14:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	13:45 かんたん エアロ ★~★★ 【中島】	13:45 かんたん エアロ ★~★★ 【中島】		13:45 なれたら エアロ ★ 【安田】	14:00 成人 スクール	13:30 ラテン エクスプレス コンサルサ 【宮田 真希】	13:30 成人 スクール	14:00 かんたん エアロ ★~★★ 【松田】	子ども スクール A 幼児	13:00 ストレッチ & リズム 体操教室 【山本明美】	13:50 がんばる エアロ ★~★★ 【宮田 真希】	子ども スクール A 幼児	13:50 がんばる エアロ ★~★★ 【宮田 真希】	子ども スクール A 幼児	
14:00	14:45 ボディメイク トレーニング 【渡】	子ども スクール A 幼児	15:00 子ども スクール A 幼児	14:45 子ども スクール A 幼児	15:00 子ども スクール A 幼児		14:45 フェイスナル ヨガ 【梅景】	子ども スクール A 幼児	14:25 ベシック ヨガ マイルド 【早川】	15:00 子ども スクール A 幼児	15:15 HIPHOP 【初級】 【TOM】	子ども スクール A 幼児	15:00 子ども 体操教室 幼児	15:00 ZUMBA 45 ★ 【宮田 真希】	子ども スクール A 幼児	15:00 ZUMBA 45 ★ 【宮田 真希】	子ども スクール A 幼児	
15:00	16:30 子ども スクール B 幼児・学童	子ども スクール B 幼児・学童	子ども スクール B 幼児・学童	16:30 子ども スクール B 幼児・学童	子ども スクール B 幼児・学童		16:30 【スクール】 Kids HIPHOP 【Futoshi】	子ども スクール B 幼児・学童	15:55 HIPHOP 【中級】 【TOM】	子ども スクール B 幼児・学童	17:00 成人 スクール	子ども スクール B 幼児・学童	子ども 体操教室 学童	15:55 HIPHOP 【中級】 【TOM】	子ども スクール B 幼児・学童	15:55 HIPHOP 【中級】 【TOM】	子ども スクール B 幼児・学童	
16:00	17:30 子ども スクール C 学童	子ども スクール C 学童	子ども スクール C 学童	17:30 子ども スクール C 学童	子ども スクール C 学童		対象 小学1年生~ 小学6年生	子ども スクール C 学童	17:00 成人 スクール	子ども スクール C 学童	17:00 成人 スクール	子ども スクール C 学童	子ども 体操教室 学童	17:00 成人 スクール	子ども スクール C 学童	17:00 成人 スクール	子ども スクール C 学童	
17:00	18:30 子ども スクール D 学童	子ども スクール D 学童	子ども スクール D 学童	18:30 子ども スクール D 学童	子ども スクール D 学童		18:30 子ども スクール D 学童	子ども スクール D 学童	19:00 成人 スクール	子ども スクール D 学童	19:00 成人 スクール	子ども スクール D 学童	子ども 体操教室 学童	19:00 成人 スクール	子ども スクール D 学童	19:00 成人 スクール	子ども スクール D 学童	
18:00	19:00 ピラティス 【安本】	成人 スクール	19:00 エンジョイ エアロ 【声田】	成人 スクール	19:00 ダンス エアロ 【伊東】		20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	19:00 ヨガ 【松田】	成人 スクール	20:00 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	19:00 成人 スクール	19:00 成人 スクール	20:00 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	19:00 成人 スクール	成人 スクール
19:00	20:00 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	20:10 BAILA BAILA ★~★★ 【声田】	成人 スクール	20:00 マイアミ ダンス ★ 【伊東】		20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	20:00 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	19:00 成人 スクール	19:00 成人 スクール	20:00 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	19:00 成人 スクール	成人 スクール
20:00	21:00 ピラティス 【安本】	成人 スクール	21:00 エンジョイ エアロ 【声田】	成人 スクール	21:00 ダンス エアロ 【伊東】		21:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	21:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	21:00 ピラティス 【安本】	成人 スクール	21:00 成人 スクール	21:00 成人 スクール	21:00 ピラティス 【安本】	成人 スクール	21:00 成人 スクール	成人 スクール
21:00	21:30 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	21:30 BAILA BAILA ★~★★ 【声田】	成人 スクール	21:30 マイアミ ダンス ★ 【伊東】		21:30 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	21:30 骨盤矯正 ヨガ 【松平】	成人 スクール	21:30 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	21:30 成人 スクール	21:30 成人 スクール	21:30 ZUMBA ★ 【安本】	成人 スクール	21:30 成人 スクール	成人 スクール
22:00																		

1日1回の受講料で、全てのレッスン受講可能です！

※【スクール】は月会費制となり料金設定が異なります。詳しくはフロントにお問い合わせください。

- 各クラス開始30分前から、受講券をフロントにて配布します！
- 定員になり次第、受付終了になりますので予めご了承ください。
- 祝日は20:00~のレッスンが休講となります。(営業が21:00迄となる為)
- レッスン開始10分を過ぎると受講できませんのでご注意ください。
- 初心者の方は、★や誰でも参加できるクラスから始めましょう。
- インストラクターやレッスンは変更する場合があります。予め、ご了承下さい。
- プールご利用の際は時計・カネ・貴金属類を外して下さい！

レッスン受講料金
施設利用料 + 510円

毎週 月、水、金曜日 スタジオにて無料レッスン「モーニングストレッチ」を実施致します。

お問い合わせ TEL075-501-3377

21時まで営業