

| 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 ウエイアップ 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 【橋本】 | 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 【相根】 | 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 |
| 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】 | 11:40 肩こり・腰痛 予防体操 【志村】 | 11:40 肩こり・腰痛 予防体操 ★ 【山田】 | 11:35 KaQiLa ～カラ～ 【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 | 11:30 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 | | | | 11:15 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 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 ★～★★ 【声田】 | 12:45 肩こり・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】 | 12:45 かんたん エアロ ★～★★ 【松田】 | 12:45 アクア ピクス ★ 【甲斐】 | 12:45 パレト 【山田】 | 12:30 パレト 【山田】 | 13:00 かんたん エアロ ★～★★ 【安岡】 | 子ども スクール D 学童 | 13:00 ストレッチ & リズム 体操教室 【山本 明美】 | 13:00 ストレッチ & リズム 体操教室 【山本 明美】 | 13:10 太極拳 中級 【松村】 | 子ども スクール D 学童 |
| 13:00 | 13:30 ヨ ガ 【橋本】 | 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】 | 14:00 成人 スクール | 14:00 成人 スクール | 14:00 成人 スクール | 14:00 成人 スクール | 14:00 成人 スクール | 14:25 ベテラン ヨガ マイルド 【早川】 | 14:25 ベテラン ヨガ マイルド 【早川】 | 14:00 がんばる エアロ ★～★★ 【安岡】 | 子ども スクール D 学童 | 13:50 がんばる エアロ ★～★★ 【宮田 真希】 | 13:50 がんばる エアロ ★～★★ 【宮田 真希】 | 13:50 がんばる エアロ ★～★★ 【宮田 真希】 | 子ども スクール D 学童 |
| 14:30 | 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 | 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 15:00 子ども スクール A 幼児 | 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 | 子ども 体操教室 幼児 | 15:00 ZUMBA 45 ★ 【宮田 真希】 | 15:00 ZUMBA 45 ★ 【宮田 真希】 | 子ども 体操教室 学童 |
| 15:00 | 15:30 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 | 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 | 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 | 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 | 15:55 HIPHOP 【中級】 【TOM】 | 子ども スクール B 幼児・学童 | 子ども 体操教室 学童 | 子ども 体操教室 学童 | 子ども 体操教室 学童 | 子ども 体操教室 学童 |
| 16:00 | 16:30 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 | 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 | 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 | 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 | 17:00 成人 スクール | 子ども スクール C 学童 | 成人 スクール | 成人 スクール | 成人 スクール | 成人 スクール |
| 17:00 | 17:30 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |
| 18:00 | 19:00 ピラティス 【安本】 | 19:00 成人 スクール | 19:00 エンジョイ エアロ 【声田】 | 19:00 成人 スクール | 19:00 ダンス エアロ 【伊東】 | 19:00 ダンス エアロ 【伊東】 | 19:00 ベリー ダンス 【MAYA】 | 19:00 ベリー ダンス 【MAYA】 | 19:00 成人 スクール | 19:00 ベリー ダンス 【MAYA】 | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール | 19:00 成人 スクール |
| 19:30 | 20:00 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:10 BAILA BAILA ★～★★ 【声田】 | 20:10 BAILA BAILA ★～★★ 【声田】 | 20:00 マイアミ ダンス ★ 【伊東】 | 20:00 マイアミ ダンス ★ 【伊東】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 | 20:00 骨盤矯正 ヨガ 【松平】 |
| 20:00 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 | 20:30 ZUMBA ★ 【安本】 |
| 21:00 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 |
| 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