

● 【レッスン受講料金】 施設利用料+510円

● 1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能！

9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	月		火		水			木			金		土			日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール		
	無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15				無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15							無料 モーニングストレッチ 9:45～10:15		スクール Kids HIPHOP 9:30～10:15 【Futoshi】					
	かんたんエアロ 10:30～11:15 【中島】	アクアダンス 10:30～11:15 【山田】	やさしい ステージジャズ 10:30～11:30 【森井】	水中機能改善 ストレッチ 10:30～11:15 【中川】	かんたん エンジョイエアロ 10:30～11:30 【島田】	アクアピクス 10:30～11:15 【安岡】	からだが変わる バランス ボール教室 【山本】	ヨガ 10:30～11:30 【kotetu】	ひきしめ水中 ウォーキング 10:30～11:15 【山田】	スクール ヨガ教室 【槻本】	なれたらエアロ 10:30～11:15 【宮田】	ニュートラルアクア ストレッチ 10:30～11:15 【中川】	ヨガ 10:30～11:30 【根根】			かんたんエアロ 10:15～11:00 【山田】			
	ひきしめエアロ 11:30～12:30 【中島】	成人スクール 11:30～12:30	なれたらエアロ 11:45～12:30 【松田】	成人スクール 11:30～12:30	肩こり腰痛予防体操 11:40～12:30 【志村】			BAILA BAILA 11:45～12:30 【kotetu】	成人スクール 11:30～12:30		ZUMBA 11:30～12:15 【宮田】	成人スクール 11:30～12:30	やさしい ステージジャズ 11:45～12:45 【森井】	子ども スクール 9:30～13:30		シェイプアップ 11:15～12:00 【山田】	子ども スクール 9:30～13:30		
	ほぐす棒 12:45～13:15 【渡】	アクア& ウォーキング 12:45～13:30 【島田】	ひきしめエアロ 12:45～13:45 【松田】	アクアピクス 12:45～13:30 【志村】	BAILA BAILA 12:45～13:30 【芦田】	肩こり腰痛予防 水中体操 12:45～13:30 【山田】		かんたんエアロ 12:45～13:30 【松田】	アクアピクス 12:45～13:30 【甲斐】		バレトン 12:30～13:15 【山田】		かんたんエアロ 13:00～13:45 【安岡】			太極拳 初級 12:10～13:00 【松村】			
	ヨガ 13:30～14:30 【槻本】	成人スクール 14:00～15:00	骨盤矯正 ヨガ 14:00～15:00 【松平】		かんたんエアロ 13:45～14:30 【中島】			なれたらエアロ 13:45～14:30 【安田】	成人スクール 14:00～15:00		ランエクスペス コンサルサ 13:30～14:15 【宮田】		がんばるエアロ 14:00～15:00 【安岡】			ストレッチ&リズム 体操教室 【山本】	太極拳 中級 13:10～13:40 【松村】		
	定員 バーベルアタック 14:45～15:30 【渡】				ひきしめボール 14:45～15:30 【中島】			フェイシャルヨガ 14:45～15:35 【梅景】			ベーシックヨガマイルド 14:25～15:25 【早川】		HIPHOP 初級 15:15～15:45 【TOM】			ZUMBA 15:00～15:45 【宮田】			
		子ども スクール 15:00～19:00		子ども スクール 15:00～19:00	健好！筋トレ教室 16:00～17:00			Kids HIPHOP 16:30～17:15 【Futoshi】	子ども スクール 15:00～19:00	スクール			HIPHOP 中級 15:55～16:55 【TOM】	子ども 体操教室 15:00～17:00					
	バーベルアタック BODYCOMBAT 時間変更												定員 バーベルアタック 18:15～19:00 【スタッフ】		成人スクール 17:00～18:00				
	定員 バーベルアタック 19:15～20:00 【スタッフ】	成人スクール 19:00～20:00	ボディシェイプ 19:00～20:00 【芦田】	成人スクール 19:00～20:00	ダンスエアロ 19:00～19:45 【伊東】			ZUMBA 19:00～19:45 【若菜】	成人スクール 19:00～20:00		ヨガ 19:00～20:00 【松田】	成人スクール 19:00～20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 19:15～20:00 【渡】						
	LesMILLS BODYCOMBAT 20:15～21:00 【渡】		BAILA BAILA 20:10～20:55 【芦田】		マイアミダンス 20:00～21:00 【伊東】			骨盤矯正 ヨガ 20:00～21:00 【松平】											

**レッスン受講に関する注意点**

- 各クラス開始30分前から、受講券をフロントにて配布いたします。定員になり次第、受付終了になりますので予めご了承下さい。
- レッスン開始10分を過ぎると受講できません。
- 祝日は21時までの営業になり、20:00～のレッスンは休講となります。
- 担当インストラクターやレッスン内容は変更する場合があります。予めご了承下さい。
- 【スクール】は月会費制となり料金設定が異なります。

     ヨガ系  
     エアロ・脂肪燃焼系  
     ダンス系  
     ひきしめ系  
     ストレッチ・コンディショニング系  
     水中レッスン