

● 【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！

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 ストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】			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】	ストレッチ&リズム 体操教室 【山本】		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		ラテンクスプレス コンサルサ 13:30~14:15 【宮田】		がんばるエアロ 14:00~15:00 【安岡】			太極拳 中級 13:10~13:40 【松村】			
定員 ハーベルアタック 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	スクール 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				HIPHOP 中級 15:55~16:55 【TOM】	子ども 体操教室 15:00~17:00					
												定員 ハーベルアタック 18:15~19:00 【スタッフ】	成人スクール 17:00~18:00					
定員 ハーベルアタック 19:15~20:00 【スタッフ】	成人スクール 19:00~20:00	ボディシェイブ 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		new エアロボディ フォーカス 19:00~19:50 【松田】	成人スクール 19:00~20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 60 19:15~20:15 【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】			ヨガ 20:00~21:00 【松田】								

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が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

ヨガ
時間変更

BODYCOMBAT
時間変更