

月			火	水			木			金			土			日				
	プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム	
10:00				10:15~10:20 みんなで体操				10:15~10:20 みんなで体操			10:15~10:20 みんなで体操			10:15~10:20 みんなで体操						10:00
	10:30~11:00 初級クロール			10:40~11:30 YOGA 山口	11:10~11:30 みんなで トレーニング			11:10~11:30 フットキュア 為藤	10:45~11:30 美脚エクササイズ		10:40~11:10 ピラティス 嶋岡			10:30~11:00 バランスポール 太田垣						11:00
11:00					11:10~11:40 初級背泳ぎ			11:40~12:10 アクアピクス	11:40~12:10 シンプルステップ 高木		11:20~11:50 初級水泳			11:10~12:00 TAEBO® 坂本						12:00
	12:00~12:30 アクアアタック				12:00~12:30 フリースタイル ダンス 山口			12:00~12:30 アクアウォーク			12:00~12:30 初級クロール			12:10~12:40 コアヒーリング 田中						13:00
12:00				12:50~13:20 スイム トレーニング	12:40~13:30 中級エアロ 藤森	13:10~13:30 ストレッチ		12:50~13:20 中級水泳	13:10~13:40 筋膜ほぐし 高木	13:10~13:30 ダイエット バタフライ	12:45~13:30 骨盤エクササイズ 嶋岡	13:00~13:30 セナカ美人	12:45~13:35 コンディショ ニングFit 小川	13:10~13:30 みんなで トレーニング	※コース制限 あり	13:10~13:30 ダイエット サーキット				14:00
13:00								14:00~14:45 カラダ改善 エクササイズ 山田		14:15~14:45 お楽しみ レッスン 嶋岡			13:50~14:40 リズム エクササイズ 田中							15:00
	14:00 ※コース制限 あり																			16:00
14:00																				17:00
																				18:00
15:00																				19:00
																				20:00
16:00																				21:00
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
21:00																				

は抽選になります。

※抽選の予約方法は裏面をご確認ください。

10:00~16:30

プールエリア
利用時間

19:00~21:00

(※ジャグジー利用時間は日祝を除き21:00迄)