

9:00	月				火				水				木				金				土				日			9:00																														
	スタジオ	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)		プール(子)	9:00																												
	スタジオ・会議室 有料レッスン				スタジオ・会議室 サービスレッスン				プール(エクササイズ系) 有料レッスン				プール(泳法系) 有料レッスン				プール(スクール・パーソナル) 有料レッスン																																									
9:30																																																										
10:00	ヨーガ45 9:30~10:15 岡村 仁美	ヨーガ45 9:30~10:15 中山 祐美子	ヘルシー エクササイズ45 9:30~10:15 船橋 裕子																																																							
10:30																																																										
11:00	かんたん エアロ45 10:35~11:20 岡村 仁美	かんたん エアロ45 10:35~11:20 中山 祐美子	HIT15 10:35~10:50																																																							
11:30																																																										
12:00	かんたん ステップ30 11:40~12:10 岡村 仁美	はじめて ステップ30 11:40~12:10 スタッフ																																																								
12:30																																																										
13:00	ZUMBA45 12:30~13:15 MOE	全身体シェイプ30 12:30~13:00 スタッフ																																																								
13:30																																																										
14:00	ストレッチ30 13:35~14:05 スタッフ	はじめて ステップ30 11:40~12:10 スタッフ																																																								
14:30																																																										
15:00																																																										
15:30																																																										
16:00	ボール リラクゼーション30 15:35~16:05 スタッフ																																																									
16:30																																																										
17:00																																																										
17:30																																																										
18:00																																																										
18:30																																																										
19:00																																																										
19:30																																																										
20:00																																																										
20:30	<p style="text-align: center;"><b>緊急事態宣言発出に伴い、8月2日(月)～当面の間、 営業時間及び最終退館時間を20:00とさせていただきます。</b></p>																																																									
21:00																																																										
21:30																																																										
	スタジオ	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	21:30																													

～ご案内～

【スタジオ・会議室】  
 【定員】  
 ●マット・ステップ台不使用レッスン⇒15名  
 ●マット使用レッスン⇒12名 ●ステップ台使用レッスン⇒10名  
 【抽選券について】  
 ●レッスン開始45分前よりフロントにて配布 ●レッスン開始15分前よりスタジオ前にて当選発表  
 【お願い】  
 ●レッスン中もマスクを着用ください。 ●換気のためレッスン中も扉を開放します。  
 【プール】  
 【定員】  
 ●泳法系・エクササイズ系⇒20名 ●スクール・パーソナル⇒お母様ください。