

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 関村 仁美	ヨーガ45 9:30~10:15 中山 裕美子	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 関村 仁美	かんたん エアロ45 10:35~11:20 中山 裕美子	HIT15 10:35~10:50																													
11:30																																
12:00	かんたん エアロ45 11:40~12:10 関村 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	ホール リラクゼーション30 15:35~16:05 スタッフ	ピラティス45 15:15~16:00 森 真美																														
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30	SHBAM45 19:00~19:45 LesMills インストラクター	BODYBALANCE45 18:50~19:35 LesMills インストラクター	ジュニア エア手 6歳~15歳 18:50~19:35 海田 志穂																													
20:00																																
20:30	<p align="center">新型インフルエンザ等まん延防止等重点措置発出に伴い、6月21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。</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。