

時間	月				火				水				木				金				土				日								
	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	ヨガ45 9:30~10:15 岡村 仁美	ヨガ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 岡村 仁美	かんたん エアロ45 10:35~11:20 中山 裕美子	HIT15 10:35~10:50	1ヶ月先読 目録は フロントまで♪				BODYSTEP30 10:35~11:05 LesMills インストラクター																									
11:30					わくわくスイム 火曜 初級 11:00~12:00 船橋 裕子																												
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					ヨガ45 11:30~12:15 中山 裕美子				アクアピクス30 11:30~12:00 スタッフ																						
12:30					アクアピクス & コンディショニング 12:15~13:00 船橋 裕子																												
13:00	ZUMBA45 12:30~13:15 MOE	かんたん エアロ45 12:35~13:20 中山 裕美子									アクアピクス30 12:15~12:55 船橋 裕子																						
13:30					ワンポイント スイム 13:15~14:15 船橋 裕子																												
14:00	ストレッチ30 13:35~14:05 スタッフ	ホール リラクゼーション30 13:20~13:50 スタッフ					SHBAM30 13:40~14:10 LesMills インストラクター				アクア ウォーキング45 13:30~14:15 船橋 裕子																						
14:30					クロール・背泳ぎ 中級 14:15~15:15 スタッフ																												
15:00	コアチャレンジ15 15:00~15:15	UBOUND30 14:25~14:55 オフィシャル トレーナー					コンディショニング45 14:30~15:15 船橋 真友																										
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 船橋 真友					キッズ スイミング K2 3歳~未就学児 小学1・2・3年生 15:30~16:30				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子										
16:30									キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子																								
17:00					キッズ スイミング K2 3歳~未就学児 小学1・2・3年生 15:30~16:30				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子				キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子												
17:30					キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子																												
18:00					キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子																												
18:30					キッズジュニア バレー 初級 4歳~小学生 15:45~16:45 成山 倫子																												
19:00	SHBAM45 19:00~19:45 LesMills インストラクター	BODYBALANCE45 19:00~19:45 LesMills インストラクター	ジュニア フィット&ダンス 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30 山口 敦子				ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30				ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30				ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30				ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30				ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30										
19:30					ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30																												
20:00					ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30																												
20:30					ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30																												
21:00					ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児 小学1~3年生 17:30~17:30																												
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)					

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、4月5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。

- ～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⇒お尋ねください。