

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	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	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							
10:00	ヨーガ45 9:30~10:15 岡村 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 朝海 白子																					
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																					
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	ZUMBA45 12:30~13:15 MOE	全身シェイプ30 12:30~13:00 スタッフ																						
13:00																								
13:30																								
14:00	ストレッチ30 13:35~14:05 スタッフ																							
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30	SHBAM45 19:15~19:45 LesMills インストラクター	BODYBALANCE45 19:15~19:45 LesMills インストラクター																						
20:00																								
20:30	BODYSTEP30 20:20~20:50 LesMills インストラクター	BODYCOMBAT30 20:20~20:50 LesMills インストラクター																						
21:00	緊急事態宣言解除後も大阪府の要請方針に従い、10月1日(金)~当面の間、 営業時間及び最終退館時間を21:00とさせていただきます。																							
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	プール(大)	プール(子)

～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。