

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆レッスン開始10分以上すぎてもからの参加はご遠慮下さい。(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

金			土			日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
A	B		A	B		A	B	
10時								
	10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①	
10:30~11:20	10:35~11:05 パラエティ エクササイズ	10:45~11:15 水中ウォーク	10:30~11:30	10:35~10:50 朝ヨガ			10:45~11:30(45) スタジオ レッスン 【スタッフ】	10:35~10:50 ファイドウ
11時				11:00~11:15 ファイドウ			11:00~11:15 ハイパーC①	
	11:15~11:30 ヨガ	11:30~12:00 背泳ぎ (初級)		11:25~11:55 オキシジェノ			11:25~11:40 ユーバウンド	
12時	12:00~12:45 ピラティス			12:05~12:35 メガダンス			11:50~12:20 オキシジェノ	
	12:45~13:00 ハイパーC①			12:45~13:15 ヨガ			12:30~13:00 ヨガ	
13時	13:00~13:45 ヨガ			13:25~14:00 ユーバウンド	13:00~14:00 子供 スイミング スクール(初級)		13:10~13:40 ラテンダンス	
	14:00~14:45 スタートエアロ	14:00~14:30 アクアピクス	14:00~14:45 ベーシック	14:10~14:40 オキシジェノ	14:00~15:00 子供 スイミング スクール(I)		13:50~14:20 ファイドウ	
15時	15:00~15:45 ズンバ	14:40~15:10 4泳法レッスン	15:10~15:40 ミニホール &チューブ	15:00~15:45 ピラティス	15:00~16:00 子供 スイミング スクール(II)	14:45~15:45 ルーシー ダットン	14:30~14:45 ストレッチ①	
				16:00~16:45 ズンバ			14:55~15:25 メガダンス	
16時				16:05~16:35 ファイドウ		16:00~17:00 エンジョイ エアロ	15:35~16:05 ユーバウンド	16:15~16:45 水中ウォーク 【スタッフ】
		16:30~17:30 子供 スイミング スクール(I)	17:00~18:00 ヨガ	16:45~17:15 メガダンス			16:15~16:45 ヨガ	
17時		17:30~18:30 子供 スイミング スクール(II)		17:25~17:40 ハイパーC①			16:55~17:10 イレブン	フィンスイム 【スタッフ】
				17:50~18:20 ラテンダンス			17:20~17:50 オキシジェノ	16:50~17:20
18時				18:10~18:25 ストレッチ①			強度2:難易度2	
	18:45~19:30 ベーシック	19:00~19:30 アクアピクス		18:30~18:45 ストレッチ①			18:55~19:25 ユーバウンド	
19時				18:55~19:25 ユーバウンド			強度5:難易度5	
	19:45~20:15 ほぐし or お腹			19:35~20:05 ヨガ			19:15~19:45 ラテンダンス	
20時				強度2:難易度2			19:55~20:10 ハイパーC①	
	20:30~21:15 ズンバ						20:20~20:50 ファイドウ	
21時							強度4:難易度3	
							21:00~21:30 オキシジェノ	
22時							強度2:難易度2	

【営業時間】

月~金 10:00~22:30 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~18:30

【休館日】 木曜・年末年始



0284(43)1550