

クラブ営業時間

火～金（開館）10:30～22:30（閉館）、土（開館）10:30～21:30（閉館）、日・祝（開館）10:00～18:30（閉館）〔休館日…月曜日、年末年始、施設点検日等〕
◆（ロビーも含め）開館時間からのご入館、閉館時間までにご退館とさせていただきます。 ◆会員コース別ご利用時間は右下をご覧ください。

火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ボール ストレッチ 11:00～(30分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ☆ ストレッチ 11:00～(30分)	☆ 印のレッスンは休講の場合があります 案内については更衣室入口手前の 掲示板をご覧ください
30 美ボディ エクササイズ 11:30～(45分)	水中 ウォーキング 11:40～(30分)	11:30 YOGA 11:30～(60分)	11:30 スイムレッスン （初級） 11:30～(30分)	11:30 ダンベル エクササイズ 11:30～(45分)	11:40 水中 ウォーキング 11:40～(30分)	11:30 バランスボール DE 美ボディ 11:30～(45分)	11:40 はじめて スイム 11:40～(30分)	11:30 ヨガ & アニマルフロー 11:30～(60分)	11:40 水中 ウォーキング 11:40～(30分)	11:30 ☆ ボール ストレッチ 11:30～(30分)	
30 ダンベル エクササイズ 12:30～(45分)	有料レッスン 〔事前予約制〕 1,650円 マンツーマン レッスン 12:20～(20分)			12:30 バランス コーディネーション 12:30～(60分)		12:30 パワー エクササイズ 12:30～(45分)	有料レッスン 〔事前予約制〕 1,650円 マンツーマン レッスン 12:20～(20分)			12:10 ☆ マンツーマン レッスン 12:10～(20分)	
13:00 エアロピクス （ビギナー） 13:45～(60分)	14:00 フィンスイム 14:00～(30分)	14:00 エアロピクス （ビギナー） 14:00～(60分)	14:00 インジョイ スイム 14:00～(30分)	13:45 ZUMBA 13:45～(50分)	14:00 インジョイ スイム 14:00～(30分)	13:45 パレトン 13:45～(50分)	14:15 インジョイ スイム 14:15～(30分)	14:00 ルーシー ダットン 14:00～(60分)	14:00 フィンスイム 14:00～(45分)	14:00 エアロピクス （レギュラー） 14:00～(60分)	14:30 ☆ マンツーマン レッスン 14:30～(20分)
30 ベーシック ヨガ 15:00～(45分)	15:00 アクアピクス 15:00～(30分)	15:15 ボール ストレッチ 15:15～(45分)		15:00 青竹 シェイプ 15:00～(45分)	15:15 アクアピクス 15:15～(30分)		15:00 アクアピクス 15:00～(30分)	15:15 ☆ スタジオ レッスン 15:15～(45分) （変則日程）	15:15 ☆ スタジオ レッスン 15:15～(60分) （週替わり）	15:10 ☆ スイムレッスン 15:10～(30分)	15:40 ☆ 水中 ウォーキング 15:40～(30分)
事前に体調のチェックをお願いいたします。 ！！ 体調の悪い方、気分のすぐれない方の参加はご遠慮ください！！ ◆レッスンの途中参加については、ケガ等の防止のため「開始後15分まで」とさせていただきます◆											
19:00 エアロピクス （レギュラー） 19:00～(60分)		19:00 ムエビート 19:00～(60分)		19:00 エアロピクス （ビギナー） 19:00～(60分)		19:00 エアロピクス （レギュラー） 19:00～(60分)		19:00 1、2週目 エアロピクス （レギュラー） 19:00～(60分)		会員コース別のご利用時間 個人・アンダー30・法人 会員 火～金 10:30～22:30 土 10:30～21:30 日・祝 10:00～18:30 平日 会員 火～土 10:30～17:30 （祝日は除く） ホリデー 会員 土 10:30～21:30 日・祝 10:00～18:30 ジムエリア、プールエリアのご利用は、各会員 コース、最終時間の30分前までとなります。 （ロビーも含め）開館時間からのご入館、閉館 時間までにご退館とさせていただきます。	
30 エアロ45 & ヨガ・ピラティス15 20:15～(60分)		20:30 ZUMBA 20:30～(50分)		20:15 ZUMBA 20:15～(50分)		20:15 シェイプ 20:15～(30分)		3、4、5週目の レッスンは 掲示版をご覧ください。			
21:00											

◆当日や直前の 中止・内容変更・担当者変更等の場合があります。 ◆ケガや障害防止のため、体調のすぐれないときの参加はご遠慮ください。また、事前に血圧・脈拍等のチェックを行ない、無理をしない様、お願いいたします。 ◆ケガ等の防止のため、レッスンの途中参加は開始後15分までとさせていただきます。（安全確保上、その前で締め切る場合があります。） ◆物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ◆レッスン終了直後のサウナは体調を崩す恐れがありますのでご注意ください。 ◆祝日、年末年始、GW、お盆期間等は変則レッスンとなります。 ◆マンツーマンレッスンは有料レッスン（1,650円）です。事前予約制となり、3営業日前までに専用申込書に必要事項をご記入の上お申し込みください。尚、先着順となりますので予めご了承ください。