

当面、予約制(最大20名・スタジオレッスンのみ)・レッスン前後の間隔を空け、換気をさせていただき、本数を削減させていただきます。また急な休講等が発生する場合がございますので予めご了承下さい。最新情報はHP、館内掲示をご覧ください。営業時間も短縮となっております。お間違えございませんようご確認お願いいたします。

| 曜日   | 月曜日  |  | 火曜日  |                              | 水曜日  |                                 | 木曜日  |                                 | 金曜日  |                            | 土曜日  |                             | 日曜日  |   |                              |
|------|--|--|--|------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------------|--|-----------------------------|--|---|------------------------------|
| 営業時間 | 10:00~22:00  |  | 10:00~22:00                                |                              | 10:00~22:00  |                                 | 10:00~22:00  |                                 | 10:00~22:00  |                            | 10:00~22:00  |                             | 10:00~19:00  |   |                              |
| エリア  | 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                         | スタジオ   | プール   |                              |
| 10   | 10:30~11:15<br>ステップ<br>初級<br>勇   |  | 10:20~11:05<br>エアロ<br>初級<br>奥永             |                              | 10:20~11:10<br>ヒーリング<br>ヨガ<br>寺地                     |                                 |  |                                 | 10:20~11:05<br>ピラティス<br>錦織                         |                            | 10:20~11:10<br>タオルシェイプアップ<br>杉村                      |                             | 10:30~11:00<br>週替わり①                                 | 11:00~12:00<br>定員予約制/参加費無料<br>9日・23日開催  |                              |
| 11   |  |  | 11:25~12:10<br>マッスルワーク<br>(定員17名)<br>嘉陽    |                              | 11:30~12:15<br>オリジナルアクア<br>藤田                        |                                 | 11:20~12:00<br>クイックストレッチ<br>杉村                     |                                 | 11:25~12:05<br>HIPHOP<br>ダンスエクササイズ入門<br>錦織         |                            | 11:15~11:45<br>はじめてアクア<br>西川                         |                             | 11:20~12:05<br>週替わり②                                 | 11:00~12:00<br>ジュニア<br>着衣水泳教室<br>歩行レーン<br>2レーン使用  |                              |
| 12   | 11:45~12:30<br>ピラティス<br>西川(登)  | 12:00~12:40<br>みんなで泳ごう<br>田部                         | 12:30~13:15<br>ZUMBA<br>ズンパ<br>SHINSAKU    |                              | 12:40~13:30<br>ボディ・メイク<br>森永                         |                                 | 12:05~12:50<br>FIGHT DO<br>太郎良                     |                                 | 12:25~13:05<br>バランスコーディネーション<br>Natsumi            |                            | 11:30~12:20<br>脂肪燃焼エアロ<br>初中級<br>上田                  |                             | 12:00~13:00<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>3レーン使用   | 11:00~12:00<br>2日・16日開催   |                              |
| 13   | 13:00~13:50<br>インナービュー<br>ティー<br>ヨガ<br>寺地  |  | 13:45~14:30<br>健美操<br>稲井                   |                              | 14:00~14:50<br>背骨コンディショニング<br>※タオルをご持参ください<br>梁瀬     |                                 | 13:10~13:50<br>クロール<br>大江                          |                                 | 13:10~13:55<br>ストリートダンス<br>SHINSAKU                |                            | 12:40~13:20<br>背泳ぎ 初級<br>西川                          |                             | 13:10~14:00<br>やさしい<br>ラテンダンス<br>本田                  | 10:00~12:30<br>親子スイミング<br>(プール解放)<br>1組 550円<br>(大人1人+子ども1人)<br>1人追加毎110円<br>定員予約制<br>ご予約は10組限定です。<br>前日までにお電話にて<br>ご予約下さい。 |                              |
| 14   | 14:10~15:00<br>ハワイアン フラ<br>Yukie Kanoelani<br>赤林   | 14:00~14:30<br>リズム&ウォーキング<br>太郎良                     |  | 14:10~14:50<br>きれいにスイム<br>田部 |  | 14:00~14:50<br>ステップ<br>初中級<br>勇 |  | 14:15~15:00<br>ステップ<br>初中級<br>勇 |  | 14:30~15:20<br>フラダンス<br>石谷 |  | 14:00~14:30<br>アクアピクス<br>岩永 |  | 14:20~14:50<br>マッスルワーク<br>園田<br>(定員17名)   | 14:10~14:50<br>きれいにスイム<br>田部 |
| 15   |  |  |  |                              |  |                                 |  |                                 |  |                            |  |                             |  |   |                              |
| 16   |  | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>2レーン使用   | 16:00~16:40<br>ジュニアダンス<br>HIPHOPキンダー<br>錦織 |                              | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>1レーン使用   |                                 | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>2レーン使用 |                                 | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>2レーン使用 |                            | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>2レーン使用   |                             | 15:45~16:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4レーン使用   |   |                              |
| 17   | 16:45~17:45<br>ジュニア<br>バレエ<br>(4才~小学2年生)   | 16:45~17:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4レーン使用   | 16:45~17:40<br>ジュニアダンス<br>HIPHOP入門<br>錦織   |                              | 16:45~17:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4レーン使用   |                                 | 16:45~17:45<br>ジュニアダンス<br>リズムチャレンジ<br>西川           |                                 | 16:45~17:45<br>ジュニア<br>バレエ<br>(4才~小学2年生)           |                            | 16:45~17:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4~5レーン使用 |                             | 16:45~17:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4レーン使用   |   |                              |
| 18   | 17:45~18:40<br>ジュニア<br>バレエ<br>(小学3年生~中学生)  | 17:45~18:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4~5レーン使用 | 17:45~18:40<br>ジュニアダンス<br>HIPHOP<br>錦織     |                              | 17:45~18:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4~5レーン使用 |                                 | 17:45~18:40<br>ジュニアダンス<br>リズムマスター<br>西川            |                                 | 17:45~18:45<br>ジュニア<br>バレエ<br>(小学3年生~中学生)          |                            | 17:45~18:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4レーン使用   |                             | 17:45~18:45<br>キンダージュニア<br>コース<br>サウナ側から<br>4~5レーン使用 |   |                              |
| 19   | 19:20~20:05<br>エナジーフロー<br>末吉   |  | 18:45~19:40<br>ジュニアダンス<br>HIPHOPマスター<br>錦織 |                              | 19:00~19:45<br>マッスル<br>(定員17名)<br>岡田                 |                                 | 19:20~19:50<br>オキシジェノ<br>梅野                        |                                 | 19:20~20:10<br>エアロ<br>中級<br>高山                     |                            | 19:20~19:50<br>クロール初級<br>田部                          |                             | 19:20~20:10<br>エアロ<br>中級<br>岡田                       |   |                              |
| 20   | 20:25~21:10<br>ボディ・メイク<br>初級<br>森永   |  | 20:20~21:05<br>FIGHT DO<br>太郎良             |                              | 20:05~20:50<br>ZUMBA<br>奥永                           |                                 | 20:10~20:55<br>ステップ<br>初級<br>上田                    |                                 | 20:30~21:15<br>FIGHT DO<br>堅田                      |                            |  |                             |  |   |                              |
| 21   | <p>予約システムを導入いたしました。(混雑・密を回避する事を目的としております)メールアドレス登録、システムログインでのご活用にご協力をお願いいたします。</p> <p>スタジオレッスンは定員20名となります。予約システム14名。レッスン開始15分前より直接ジム受付6名(ジムスタッフ) 計20名</p> <p>※直接ジム受付について:受付開始時間前に6名揃った場合は受付開始時間前でも受付を実施いたします。(密を回避する為)</p> |  |  |                              |  |                                 |  |                                 |  |                            |  |                             |  |   |                              |
| 22   | <p>8月休館日は30日(日)、31日(月)となります。</p> <p>※プールのコースは時間帯によって制限がございますのでご了承下さい。 ※都合によりスケジュールは変更する場合がございますので予めご了承ください。</p>  |  |  |                              |  |                                 |  |                                 |  |                            |  |                             |  |   |                              |

週替わり①  
1. エアロ入門  
2. ステップ入門  
3. バラエティ  
4. エアロ初級

週替わり②  
1. リトモス  
2. ZUMBA  
3. リトモス  
4. ステップ初中級

週替わり①②担当  
1. Natsumi  
2. 高嶋  
3. Natsumi  
4. 上田

■プログラムタイムテーブルの見方■

|            |           |
|------------|-----------|
| レッスン時間     | 8:00~8:50 |
| レッスン名      | エアロ       |
| レベル        | 初級        |
| 担当インストラクター | 梅野        |

■マークの見方■

|            |   |
|------------|---|
| 初心者の方におすすめ | 🍃 |
| 有料のプログラム   | 🌟 |
| ジュニアプログラム  | 😊 |