

当面、予約制(最大15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致します

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日 休館日		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		10:00~21:00		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	10:20~11:10 ステップ 初級 勇		10:20~11:10 エアロ 初級 奥永		10:20~11:10 ヒーリング ヨガ 寺地						10:20~11:10 タオルシェイプアップ 杉村			
11						11:20~12:00 オリジナルアクア 藤田			11:20~12:05 ピラティス 錦織	11:15~11:45 はじめてアクア 19日/岩永・26日/西川	11:40~12:30 脂肪燃焼エアロ 初中級 上田	11:00~12:00 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
12	11:45~12:30 ピラティス 西川(登)	12:00~12:40 みんなで泳ごう 田部	11:40~12:30 クイック ストレッチ 杉村		12:40~13:30 ボディ・メイク 森永				12:45~13:30 RMA リトモス Natsumi	12:40~13:20 コンディショニング スイム 岩永	12:00~13:00 キッズジュニア コース サウナ側から 3レーン使用			
13	13:00~13:50 インナービュー ティー ヨガ 寺地		13:10~13:55 ZUMBA スンバ SHINSAKU		13:10~13:50 クロール 大江				14:00~14:50 フラダンス 石谷		13:10~14:00 やさしい ラテンダンス 本田			
14	14:20~15:10 ハワイアン フラ Yukie Kanoelani 赤林	14:00~14:30 リズム&ウォーキング 太郎良		14:10~14:50 きれいにスイム 田部	14:00~14:50 背骨コンディショニング ※タオルをご持参ください 梁瀬						14:10~14:50 きれいにスイム 田部			
15		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 1レーン使用		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用				15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 2レーン使用		15:45~16:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
16	16:45~17:45 ジュニア バレエ (4才~小学2年生)	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:40 ジュニアダンス HIPHOP入門 錦織	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:40 ジュニアダンス リズムチャレンジ 西川	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用				16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:00~18:00 ジュニア 極真空手	16:45~17:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用		
17	17:45~18:40 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:40 ジュニアダンス HIPHOP 錦織	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:40 ジュニアダンス リズムマスター 西川	17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4レーン使用				17:45~18:45 キッズジュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用				
18			18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:00~19:45 マッスル 岡田				19:00~19:50 エアロ 中級 奥永	19:20~19:50 クロール初級 大江	19:20~20:10 エアロ 中級 岡田			
19	19:20~20:05 エナジーフロー 末吉		20:10~21:00 エアロ 中級 高山	19:20~20:00 みんなで泳ごう 田部	20:15~21:00 オリジナルアクア 藤田	20:15~21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 堅田			20:20~21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 太郎良					
20	20:35~21:20 ボディ・メイク 初級 森永													
21	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。													
22	スタジオレッスンは定員15名となりますのでシステムでの予約者7名。レッスン開始20分前より直接ジムエリア(スタッフ)にて受付8名 計15名 (システム予約者が7名に満たしていない場合、直接店舗 受付数を増やします) ※まずはこのような人数割合で予定しております。													

スタジオレッスンは全て予約制とさせていただきます
(最大15名)

スタジオ・成人プールレッスンは
休講とさせていただきます

■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

6月休館日は29日(月)、30日(火)となります。

※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。