

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。なお、短縮営業を解除し、通常営業となります。ご協力ありがとうございました。

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	9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~19:00	
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
9							9:30~10:10 健美操 稲井							
10	10:30~11:15 ステップ 初級 勇		10:20~11:05 エアロ 初級 奥永		10:20~11:10 ヒーリング ヨガ 寺地				10:20~11:05 ピラティス 錦織		10:20~11:10 タオルシェイプアップ 杉村		10:30~11:00 週替わり①	親子スイムは 当面の間、 休止させて いただきます。
11		11:00~11:30 ★ スイムパーソナル 大江					10:55~11:45 クイックストレッチ 杉村	11:00~11:40 ★ 背泳ぎ 中級 大江	10:55~11:45 HIPHOP ダンスエクササイズ入門 錦織	11:15~11:45 リズム&ウォーキング 田部	11:30~12:20 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	11:20~12:05 週替わり②	11:00~12:00 ★ スイムパーソナル 大江
12	11:45~12:30 ピラティス 西川(登)	12:00~12:40 みんなで泳ごう 大江	11:25~12:10 OXIGENO 梅野		11:30~12:15 マッスルワーク (定員17名) 嘉陽		11:20~12:00 オリジナルアクア 藤田		12:05~12:50 FIGHT DO 太郎良	12:25~13:05 バランスコーディネーション Natsumi	12:40~13:20 背泳ぎ 初級 田部	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	週替わり① 1. エアロ入門 2. ステップ入門 3. バランス コーディネーション 4. マッスルワーク	
13	13:00~13:50 インナービュー ティー ヨガ 寺地		12:30~13:15 ZUMBA スズバ SHINSAKU	12:40~13:10 ★ 初心者クロール 梅野	12:40~13:30 ボディ・メイク 森永		13:10~13:50 クロール 大江	13:10~13:55 ストリートダンス SHINSAKU	13:25~14:10 RUM リトモス Natsumi	13:25~14:10 リトモス Natsumi	13:10~14:00 やさしい ラテンダンス 本田	13:10~14:00 やさしい ラテンダンス 本田	週替わり② 1. リトモス 2. スズバ 3. リトモス 4. ファイダー	
14	14:10~15:00 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		14:15~15:00 ステップ 初中級 勇		14:30~15:20 フラダンス 石谷	14:30~15:20 フラダンス 石谷	14:00~14:30 アクアピクス 岩永	14:20~14:50 マッスルワーク 園田 (定員17名)	14:10~14:50 きれいにスイム 田部	週替わり①②担当 1. Natsumi 2. 高嶋 3. Natsumi 4. 堅田
15		15:45~16:45 ★ スイムパーソナル 田部		15:00~15:30 ★ スイムパーソナル 田部								15:00~15:30 ★ スイムパーソナル 田部	15:45~16:45 ★ スイムパーソナル 田部	
16		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	16:00~16:40 ジュニアダンス HIPHOPキッズ 錦織	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 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 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	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	
17	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	16:45~17:40 ジュニアダンス リズムチャレンジ 西川	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 4~5レーン使用	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 4~5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	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	16:45~17:45 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
18	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	17:45~18:40 ジュニアダンス リズムマスター 西川	17:45~18:45 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レーン使用	17:45~18:45 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	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		
19	19:20~20:05 エナジーフロー 未吉		18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織	19:20~20:00 みんなで泳ごう 田部	19:20~19:50 OXIGENO オキシジェン 梅野		19:20~20:05 ステップ初級 上田		19:20~20:05 ステップ初級 上田	19:20~20:10 エアロ中級 高山	19:20~19:50 クロール初級 田部	19:20~19:50 クロール初級 田部	19:00~19:45 ★ ステップ中級 勇	■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 先月より変更があったクラス □
20	20:25~21:10 ボディ・メイク 初級 森永		20:20~21:05 FIGHT DO 太郎良	20:15~21:00 オリジナルアクア 藤田	20:10~20:55 ZUMBA 奥永		20:25~21:10 RUM リトモス Natsumi		20:25~21:10 RUM リトモス Natsumi	20:30~21:15 FIGHT DO 堅田				■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 □
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	11月休館日は29日(日)、30日(月)となります。 ※プール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。													