

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 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	定員予約制/参加費無料 11日開催
11			11:25~12:10 OXIGENO 梅野		11:20~12:00 オリジナルアクア 藤田		11:30~12:15 マッスルワーク (定員17名) 嘉陽		11:25~12:05 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		11:20~12:05 週替わり②	11:00~12:00 ジュニア 着衣水泳教室 歩行レーン 2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 大江	12:30~13:15 ZUMBA ズンパ SHINSAKU		12:40~13:30 ボディ・メイク 森永			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		11:30~12:20 脂肪燃焼エアロ 初中級 上田	12:00~13:00 キンダージュニア コース サウナ側から 3レーン使用	4日・18日開催 10:00~12:30 親子スイミング (プール解放) 1組 550円 (大人1人+子ども1人) 1人追加毎110円 定員予約制 ご予約は10組限定です。 前日までにお電話にて ご予約下さい。
13	13:00~13:50 インナービュー ティー ヨガ 寺地		13:45~14:30 健美操 稲井		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		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 RMX リトモス Natsumi		13:10~14:00 やさしい ラテンドダンス 本田	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. エアロ初級 週替わり② 1. リトモス 2. スンパ 3. リトモス 4. エアロ中級
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			14:15~15:00 ステップ 初中級 勇		14:30~15:20 フラダンス 石谷		14:30~15:20 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)	週替わり①②担当 1. Natsumi 2. 高嶋 3. Natsumi 4. 高山
15		15:45~16:45 キンダージュニア 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キンダー 錦織	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 1レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 2レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	15:45~16:45 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	16:45~17:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	16:45~17:45 キンダージュニア 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	
17	17:45~18:40 ジュニア バレエ (小学3年生~中学生)	17:45~18:45 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア 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 キンダージュニア コース サウナ側から 4レーン使用	17:45~18:45 キンダージュニア コース サウナ側から 4~5レーン使用	17:45~18:45 キンダージュニア 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		19:20~20:00 みんなで泳ごう 田部	19:20~19:50 OXIGENO 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	19:20~20:05 エナジーフロー 末吉				20:10~20:55 ZUMBA 奥永			20:25~21:10 RMX リトモス Natsumi		20:30~21:15 FIGHT DO 堅田				
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										
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20名となります。予約システム14名。直接ジム受付6名(ジムスタッフ) 計20名 ※直接ジム受付について:参加希望レッスン開始時間40分前より、ジムカウンターにて整理券を配布いたします。整理番号は入室順ではございません。													

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. エアロ初級

週替わり②  
1. リトモス  
2. スンパ  
3. リトモス  
4. エアロ中級

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

■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	

■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	😊

10月休館日は30日(金)、31日(土)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。