

当面、予約制(最大24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。

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 健康操 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	10:00~10:30 スイムパーソナル 田部	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			11:25~12:10 OXIGENO 梅野	9日・23日 11:30~12:00 グループスイム 岩永 有料:予約制/5名	11:30~12:15 マッスルワーク (定員17名) 園田		11:20~11:50 アクアピクス 田部	クイックストレッチ 杉村	11:10~11:50 平泳ぎ 梅野	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		
12	11:45~12:30 ピラティス 西川(登)	12:10~12:50 きれいにスイム 1日・15日 田部 8日・22日 岩永	12:30~13:15 ZUMBA ズンパ 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		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 3/7 バランス コーディネーション 3/14 ステップ初級 3/21 エアロ初級 3/28 エアロ初級		
13	13:00~13:50 インナービュー ティー ヨガ 寺地		13:40~14:30 エアロ初中級 瀧		14:00~14:50 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		13:10~13:50 クロール 田部	13:10~13:55 ストリートダンス SHINSAKU		13:25~14:10 RM リトモス Natsumi	13:10~14:00 やさしい ラテンダンス 本田	週替わり② 3/7 エアロ初中級 3/14 ズンパ 3/21 リトモス 3/28 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		4日・25日 14:00~14:30 グループスイム 岩永 有料:予約制/5名	14:30~15:20 フラダンス 山本	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/坂田		週替わり①②担当 3/7 Natsumi 3/14 高嶋 3/21 Natsumi 3/28 高山
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	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 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 キッズジュニア コース サウナ側から 2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 1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 2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 2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 2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 2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 2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 2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 2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	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	16:45~17:45 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 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 4~5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	17:00~18:00 ジュニア 極真空手		
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 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 末吉	19:20~19:50 みんなで泳ごう 田部	18:45~19:40 ジュニアダンス HIPHOPマスター 錦織		19:20~19:50 オキシジェン 梅野		19:10~19:55 ステップ初級 上田		19:10~19:55 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	[3/6] 19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:10~21:00 エアロ中級(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 □
20	20:25~21:10 ボディ・メイク 初級 森永		20:20~21:05 FIGHT DO 太郎良	20:10~20:50 アクアピクス 岩永	20:10~20:55 ZUMBA 奥永		20:15~21:00 RM リトモス Natsumi		20:15~21:00 RM リトモス Natsumi	20:30~21:15 FIGHT DO 堅田		[3/13] 19:00~19:50 ステップ中級(勇) 20:10~21:00 エアロ中級(高山)			
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	3月休館日は30日(火)、31日(水)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。														

■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 □