

このマークのレッスンは、初めてレッスンに参加される方へお勧めです

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 休館日	木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日祝	
	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
10:30	10:15 (30) やさしいヨガ 伊		10:15 (45) 太極舞 本田			10:15 (45) ベーシックエアロ 徳重		10:15 (30) ベーシックエアロ 角井		10:15 (45) VIRTUAL OXIGENO			
11:00	11:00 (45) ZUMBA® 伊		11:15 (30) フランチヨガ 寺地			11:15 (30) ピラティス 徳重		11:00 (30) ボル・ド・ブラ 角井			10:50~11:50 ジュニアスイミング		
11:30										11:15 (45) VIRTUAL MEGADANZ			
12:00	12:00 (30) LES MILLS CORE 濱田		12:00 (45) ミドルエアロ 角井			12:00 (30) ボディコンバット30 徳重		11:45 (45) シンプルステップ 角井					
12:30									12:25 (20) ウォーキング&ジョギング 児玉	12:15 (30) 美KASTU 猿楽	12:15 (45) マスターズ 井上		
13:00	12:45 (30) ボディハンフ30 成亥	13:00 (30) とにかくおなか 井上	13:00 (45) リトモス 角井	12:50 (40) セミパーソナル(有料) 井上		12:45 (30) 3D 30 猿楽	13:00 (30) 脂肪バイバイ 児玉	12:45 (20) TRX®(予約制)		13:00 (30) アクアピクス 田畑			
13:30	13:30 (30) VIRTUAL TOPRIDE (予約制)	13:45 (30) はじめて背泳ぎ 児玉		13:45 (30) からだスッキリ ファイト 猿楽		13:30 (30) VIRTUAL KIMAX (予約制)	13:45 (30) はじめてクロール 田畑			13:00 (30) VIRTUAL MEGADANZ			
14:00													
14:30													
15:00													
15:30		15:50~19:10 ジュニアスイミング		15:50~19:10 ジュニアスイミング			15:50~19:10 ジュニアスイミング			15:50~19:10 ジュニアスイミング			
16:30		※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。		※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。			※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。			※成人会員様は ご利用いただける レーンに制限が ございます。 17:00~19:10は 歩くレーンと泳ぐレーン の2レーン利用可能。			
18:30			18:30 (20) 美KASTU			18:10 (30) VIRTUAL KIMAX (予約制)		18:25 (20) TRX®(予約制)		17:15 (30) VIRTUAL POWER			
19:00	18:45 (45) ミドルエアロ 角井		19:00 (30) ベーシックエアロ 伊					19:00 (45) ボディコンバット45 猿楽		18:00 (30) VIRTUAL FIGHT DO			
19:30													
20:00	19:45 (45) シンプルステップ 角井		19:45 (45) ZUMBA® 伊			19:45 (45) ボディハンフ45 成亥		20:00 (30) LES MILLS CORE 濱田		18:45 (30) VIRTUAL TOPRIDE (予約制)			
20:30													
21:00	20:45 (30) リトモス 角井	20:40 (30) はじめてクロール 児玉	20:45 (30) 3D 30 猿楽	20:40 (30) 各種水泳 井上		20:45 (30) ボディコンバット30 猿楽		20:45 (30) VIRTUAL HYPER C		19:30 トレーニング時間終了			
	21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了			21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了					

お楽しみレッスン
別紙にてご確認をお願いします

17:30 トレーニング時間終了



... プログラムに買してのご案内 ...

- スタジオプログラムには、定員がございます。
- 受付表に名前の記入をお願いいたします。(代金はご遠慮ください)
- 都合により、担当者、内容、時間を変更する場合がございます。
- レッスン開始後、スタジオは10分、プールレッスンは5分まで入室、入水できます
- 日・祝日のレッスンについては、別紙スケジュールをご確認ください。