

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日					
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール		A スタジオ	B スタジオ	プール			
10時										休 館 日				10時		
11時	10:30～11:00 モーニングストレッチ 30 10名 <宮田>			ZUMBA GOLD 代行レッスン 11:30～12:15 足腰すこやか強化塾 45 10名 <内山>			10:30～11:30 ヨガ 60 10名 <SHOKO>				10:20～11:00 モーニングストレッチ 40 10名 <内山>				11時	
12時				開催時間変更 本数増加 13:00～13:50 からだ健康教室① 50 10名 <冢谷>											11:15～11:45 アクアウォーキング 30 20名 <梅本>	12時
13時																13時
14時	14:00～14:45 Body☆メイキング 45 10名 <SHOKO>						13:30～14:30 ピラティス 60 10名 <SHOKO>									14時
15時																15時
16時																16時
17時																17時
18時																18時
19時																19時
20時																20時
21時																21時

A スタジオ	無料レッスン
プール	

※スタジオレッスンはトレーニングルーム、プールレッスンはプールサイドでレッスン開始30分前より受付を行います。

有料レッスン

参加ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせください。

※休講の場合は館内掲示にてお知らせいたします。 ※定員を満した時点で、参加受付を終了いたします。
 ※割り込み・場所取り・代筆は禁止です。
 ※途中参加についてはスタジオレッスンを開始5分以内、プールレッスンを開始10分以内に限り参加可能とします。
 ※無料レッスンは、中学生以上の会員及び全館利用者様がご参加いただけます。
 ※祝日は全てのレッスンを休講となります。