



	金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム キネシス	プール	
9:00	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~			45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00	土曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~				日曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~				9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	LES MILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創	リトモス 60 10:20~11:20 masaminn		アクアスクール 10:15~11:15 チャレンジ上級 森本 静穂	ストリートダンス 60 10:30~11:30 AI	チアダンス テクニククラス 10:15~11:30		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00	北郷 将啓	リラクゼーションヨガ 60 10:20~11:20 金子 弥生		45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00 はじめて平泳ぎ 10:15~10:45 岩井 美樹	10:30
11:00								はじめて水泳 11:00~11:30 北郷 将啓	せなかスッカリ20 10:45~11:05			アクアスクール 10:50~11:50 チャレンジ中級 嵯峨 基	11:00
11:30	骨盤エクササイズ45 11:40~12:25 高橋 躍	エアロ& コンディショニング45 11:35~12:20 林 靖子		スイムトレーニング30 11:30~12:00 森本 静穂	エアロ中級 60 11:50~12:50 北原 菜保子	タヒチアンダンス 60 11:45~12:45 菊地 博美		はじめてクロール 11:45~12:15 北郷 将啓		LES MILLS ボディコンバット 60 11:40~12:40 政清 拓夢		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	11:30
12:00				平泳ぎ 12:10~12:40 森本 静穂				はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢		ストリートダンス 60 11:40~12:40 石井 梓		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	12:00
12:30								らくらくウォーキング 13:15~13:45 黒川 麻子		ボディコンバット 60 11:40~12:40 政清 拓夢		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	12:30
13:00	ズンバ 60 12:45~13:45 高橋 躍	リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代		オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃	エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子	ボディジャム 60 13:00~14:00 斉藤 創 <small>整理券40名</small>		アキアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎理恵		ボディコンバット 60 13:00~13:45 山崎 理恵 <small>整理券40名</small>		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	13:00
13:30										~カキラ~ 60 13:15~14:15 間宮 友美		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	13:30
14:00	かんたんブチレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ										オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	14:00
14:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	14:30
15:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	15:00
15:30	LES MILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 <small>整理券40名</small>	エアロ初級45 15:10~15:55 清水 リカ		はじめてクロール 14:30~15:00 北郷 将啓	avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30	ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢 <small>整理券40名</small>		イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子 <small>整理券14名</small>		ステップ初級45 14:45~15:30 余語 沙綾		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	15:30
16:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20			アクアスクール 16:00~17:00 チャレンジ中級 涌井 大輔	avex Dance Master ティーン 15:45~17:15	ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子		はじめてバタフライ 16:00~16:30 政清 拓夢		エアロ中級45 15:45~16:30 余語 沙綾		オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	16:30
17:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	17:00
17:30				45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)		avex Dance Master ティーン ノービス 17:30~19:00	パワーヨガ 60 17:05~18:05 佐藤 奈々栄		平泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢			オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	17:30
18:00	チアダンス 初中級 17:25~18:25											オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	18:00
18:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00											オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	19:00
19:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	19:30
20:00		LES MILLS ボディコンバット45 19:30~20:15 政清 拓夢 <small>整理券40名</small>		ウォーク&スイム 19:20~19:50 涌井 大輔								オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	20:00
20:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	20:30
21:00	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	ボディバンプ 60 20:30~21:30 木村 和弘 <small>整理券40名</small>		オリジナルアクア45 20:15~21:00 木村 佐都美								オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	21:00
21:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	21:30
22:00	リラクゼーションヨガ 60 21:35~22:35 mina	ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一		アクアスクール 21:15~22:15 チャレンジ上級 政清 拓夢								オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	22:00
22:30												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	22:30
23:00												オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆	23:00

**【スタジオマナーアップにご協力願います!】**

○レッスン参加希望の方はレッスン開始15分前からお並びいただけます。  
 ○レッスン開始前にお並びの際、お荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。  
 ○整理券をお取りの際は1人1枚ご本人様の分のみとさせていただきます。  
 ○レッスンの途中入退場はご遠慮願います。但し、途中で体調が悪くなったり  
 怪我をされた場合は退出し、スタッフへお声がけください。※開始5分まで入場可  
 ○ボディバンプご参加時は安全管理上、クラス中インストラクターの指示があるまでは  
 プレート等を片付けないようにお願い致します。

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。  
整理券 定員制クラスとなります。(下記の定員人数をご参照下さい)  
 スタジオプログラム・・・レッスン開始30分前より整理券配布エリアにて配布。  
 プールプログラム・・・レッスン開始1時間前より監視台下にて配布。  
 ※レッスンを途中退場しての整理券受取りはご遠慮下さい。

**レッスン名** スクール・有料レッスン ※別途申込みが必要  
**レッスン名** 前月からの変更箇所

17:00~17:20  
ゆっくり泳ぐ方  
17:20~17:45  
競技力upの為に  
泳ぐ方

日曜のマシンジム・プールのご利用時間19:00まで、  
最終チェックアウトは19:30までとなります。