

	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~				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									45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00				10:00
10:30	ズンバ 60 10:20~11:20 高橋 躍	LES MILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創		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	ステップ上級 60 10:20~11:20 高橋 真理	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	10:30
11:00								25Mフィン開放コース 11:00~11:30 (1コース開放)				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				はじめてクロール 11:45~12:15 白田 篤	エアロ上級45 11:35~12:20 高橋 真理	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	11:30
12:00				パタフライ 12:15~12:45 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		はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢					12:00
12:30								はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢	LES MILLS ボディバランス45 12:35~13:20 山崎 理恵				12:30
13:00	ステップ初級45 12:45~13:30 黒川 麻子	リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代						らくらくウォーキング 13:15~13:45 黒川 麻子		GRIT ストレNGTH 13:00~13:30 担当 TOMOYA		ミッドサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	13:00
13:30				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 整理券40名			~カキラ~ 60 13:35~14:35 間宮 友美	GRIT カーディオ 13:45~14:15 整理券35名		はじめてクロール 13:35~14:05 岩井 美樹	13:30
14:00	かんたんブチトレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ		はじめてパタフライ 14:30~15:00 涌井 大輔	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 整理券40名		アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 / 白田				はじめて背泳ぎ 14:15~14:45 森本 静穂	14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30	LES MILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 整理券40名	バランスコーディネーション 15:10~15:55 清水 リカ		クロール 15:15~15:45 涌井 大輔				イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子 整理券14名		エアロ初級45 14:50~15:35 篠田 恵美	ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢 整理券40名	アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	15:30
16:00													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		はじめてパタフライ 16:00~16:30 政清 拓夢			ボディパンフ 60 15:50~16:50 白田 篤 整理券40名	スイムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔	16:30
17:00								平泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢					17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25			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		アクアスクール 17:20~18:20 中級 嵯峨 基				25m フィンコース開放 17:15~18:00	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00			はじめてパタフライ 19:15~19:45 涌井 大輔		ボディステップ 60 18:25~19:25 斉藤 創 整理券35名		アクアスクール 18:25~19:25 上級 政清 拓夢				17:15~17:35 ゆっくり泳ぐ方	19:00
19:30												17:35~18:00 競技力upの為に 泳ぐ方	19:30
20:00		LES MILLS ボディコンバット45 19:30~20:15 政清 拓夢 整理券40名		オリジナルアクア45 20:00~20:45 木村 佐都美				マスターズ 19:35~20:35 嵯峨 基					20:00
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	LES MILLS ボディパンフ 60 20:30~21:30 増田 明則 整理券40名											20:30
21:00													21:00
21:30	ストリートダンス 60 21:35~22:35 石井 梓	LES MILLS ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一		アクアスクール 21:00~22:00 チャレンジ上級 塩澤 太貴									21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。

整理券名 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

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。

ゴールドチケット好評販売中!

10枚購入 20%OFF 17,280円
5枚購入 10%OFF 9,720円
1枚購入 2,160円

販売期間:2月28日(木)まで