

	28日 火曜日			29日 水曜日			30日 木曜日			31日 金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	ピラティス45 10:30~11:15 貴月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	成人スクール 10:30~11:30	ピラティス45 10:40~11:25 Junko	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4コース使用	からだケアストレッチ45 10:30~11:15 大野雄貴	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※4コース使用	バランス コーディネーション 45 10:45~11:30 清水リカ	エアロ中級45 10:50~11:35 伊藤絹子	成人スクール 10:30~11:30	11:00
11:30	からだケアストレッチ30 11:30~12:00 万月結加												11:30
12:00	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:15~13:00 伊藤朝賀	タヒチアンダンス45 11:45~12:30 菊地博美	はじめて平泳ぎ 11:45~12:15 山中侑也	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 11:40~12:25 大野雄貴	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子	最低2コース使用 11:55~12:00 準備時間 ワーク&ジョグ30 12:00~12:30 伊藤恵梨子	ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	はじめてクロール 12:00~12:30 伊藤恵梨子	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸	11:45~12:00 準備時間 スペシャルアクア30 12:00~12:30 大野雄貴 万月結加	12:00
12:30													12:30
13:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 万月結加		グループカウンセリング ～中級 平泳ぎ～ 12:30~13:30 伊藤恵梨子	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 万月結加	29日 曜らく 楽トレ30 12:55~13:25 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	LesMILLS DANCE 12:45~13:15	はじめて背泳ぎ 12:40~13:10 伊藤恵梨子	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:15~13:45 万月結加	太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	はじめて背泳ぎ 12:45~13:15 大河原治	13:00
13:30		ルーシーダットン45 13:10~13:55 林 靖子	2コース使用		ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨーコ	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子	13:35~13:40 準備時間	LesMILLS DANCE 12:45~13:15	スィムトレーニング30 (初級) 13:20~13:50 田中夢乃			パタフライ 13:30~14:00 大河原治	13:30
14:00	LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 14:05~14:50 大野雄貴		マスターズ60 13:45~14:45 山中侑也	リラクゼーションヨ ガ60 13:50~14:50 伊藤朝賀	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨーコ	グループカウンセリング ～初級 クロール～ 14:00~15:00 山中侑也	2コース使用	LesMILLS DANCE 12:45~13:15	フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:10~14:55 大野雄貴	リラクゼーション ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美		14:00
14:30		エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子						LesMILLS DANCE 12:45~13:15					14:30
15:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:10~15:55 庄子楓真							LesMILLS DANCE 12:45~13:15					15:00
15:30		キッズ体操 (幼児～小学1年 生) 15:30~16:30	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20		キッズダンス (5歳～小学3年生) 16:00~17:00	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20		LesMILLS DANCE 12:45~13:15					15:30
16:00								LesMILLS DANCE 12:45~13:15					16:00
16:30		キッズ体操 (小学生1～3年生) 16:30~17:30	スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30~17:30		キッズダンス (小学4～6年生) 17:05~18:05	スイミングスクール Hコース (小学2年生～) 16:30~17:30		LesMILLS DANCE 12:45~13:15					16:30
17:00								LesMILLS DANCE 12:45~13:15					17:00
17:30		キッズ体操 (小学生3～6年生) 17:30~18:30	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40		キッズダンス (中学生～) 18:10~19:10	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40		LesMILLS DANCE 12:45~13:15					17:30
18:00								LesMILLS DANCE 12:45~13:15					18:00
18:30								LesMILLS DANCE 12:45~13:15					18:30
19:00								LesMILLS DANCE 12:45~13:15					19:00
19:30	エアロ上級45 19:30~20:15 飯村俊介	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:30~20:15 大野雄貴 庄子楓真	エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 20:00~21:00 鈴木利希 酒井幹輝	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	19:30
20:00		スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 大野雄貴	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 20:00~21:00 鈴木利希 酒井幹輝	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	20:00
20:30	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 加藤大智 庄子楓真	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 大野雄貴	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 20:00~21:00 鈴木利希 酒井幹輝	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	20:30
21:00		スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	LesMILLS BODYJAM ボディジャム30 20:35~21:05 大野雄貴	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYATTACK ボディアタック60 20:00~21:00 鈴木利希 酒井幹輝	フィンスイム 20:30~21:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	21:00
21:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 21:30~22:30 Sayu	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 21:20~22:20 太郎	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	スィムトレーニング45 20:30~21:15 竹内太洋	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:20~22:20 大野雄貴 金子遥飛	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	21:30
22:00		スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花					LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:20~22:20 大野雄貴 金子遥飛	フィントレ45 21:15~22:00 竹内太洋	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	スィムトレーニング30 20:30~21:00 三浦梨花	22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

【平日】施設利用時間 22:30まで チェックアウト23:00まで

	25日 水曜日			26日 木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00			スイミング スクール H-1コース 9:00~9:50				10:00
10:30			E-1コース 10:00~11:00 ※2コース使用			ベビースイミング スクール 10:30~11:15 ※2コース使用	10:30
11:00	フラダンス45 10:45~11:30 山口通子	HF Home Fitness 24 10:50~11:20 初級ステップ					11:00
11:30		VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE 11:35~12:05					11:30
12:00	エアロ初級45 11:45~12:30 北原菜保子	VIRTUAL LES MILLS DANCE 12:15~12:45	はじめて平泳ぎ 12:00~12:30 田中夢乃				12:00
12:30		VIRTUAL LES MILLS GRIT 12:55~13:25					12:30
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子		スイムトレーニング45 12:45~13:30 山中侑也				13:00
13:30		LES MILLS BODYATTACK 13:35~14:05	コース使用				13:30
14:00							14:00
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:15~15:00 金子運飛	リラクゼーション ヨガ45 14:25~15:10 伊藤朝賀	スイミングスクール Dコース (幼児・小学1年生) 14:30~15:20				14:30
15:00							15:00
15:30	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賀	ストリートダンス初級30 15:35~16:05 万里	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20				15:30
16:00							16:00
16:30		ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30				16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 tomo	HF Home Fitness 24 17:20~17:50 ボクシングEX					17:00
17:30			スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40				17:30
18:00		HF Home Fitness 24 18:05~18:35 シェイプアップヨガ					18:00
18:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 18:30~19:30 太郎						18:30
19:00			スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15				19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30	施設利用時間 21:00まで チェックアウト21:30まで						21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

休館日



仮装レベル表

白粋

フキ仮装 (しなくてもOK)

オレンジ粋



ガキ仮装 (しなくてもOK)

赤粋



リアルガキ仮装 (仮装しなくてもOK)

