








	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 鈴木貴子		 トップライド60		11:00
11:30		エアロ初級45 10:55~11:40 清水リカ	10:40~11:40 三ノ輪直子	オリジナルアクア45 11:00~11:45 松田珠恵	11:30
12:00			定員18名		12:00
12:30	バランス コーディネーション45 11:55~12:40 清水リカ	ラテンエアロ45 12:00~12:45 鈴木貴子	 12:10~12:55	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	12:30
13:00			定員5名		13:00
13:30	エアロ中級60 13:00~14:00 清水リカ				13:30
14:00			 ※STRENGTH 13:40~14:10 定員5名	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	14:00
14:30	 BODYCOMBAT ボディコンバット60		 14:20~15:05		14:30
15:00	14:30~15:30 Sayu		定員5名		15:00
15:30					15:30
16:00	 BODYJAM ボディジャム60	スタジオ WEB予約開始日 2月20日(金)9:00~			16:00
16:30	16:00~17:00 Sayu			キッズスイミング (幼稚園・小学生) 16:00~17:00	16:30
17:00					17:00
17:30		avex キッズスターター 17:00~18:00		キッズスイミング (小学生) 17:00~18:00	17:30
18:00					18:00
18:30		avex キッズベーシック 18:15~19:15		キッズスイミング (小学生・中学生) 18:00~19:00	18:30
19:00					19:00
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

※祝日にデイトム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。