

| 9:00 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 9:00 | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | 9:00 |
|-------|--|--|--|---|---|--|-------|--|---|--|--|--|-------|------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | |
| 9:30 | チェックイン9:00~ | | | | | | | | | | | | 9:30 | |
| 10:00 | リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子 | はじめて背泳ぎ30 10:00~10:30 上村重紀 | エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子 | | リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子 | アクアフレッシュ30 10:00~10:30 八木美奈子 | 10:00 | リフレッシュストレッチ45 9:50~10:35 渡邊暁人 | | スイミングスクール 成人 9:40~10:40 | | キッズスイミング スクール 幼児・小学生 10:00~11:00 | 10:00 | |
| 10:30 | 整理券20名 | | 整理券20名 | クローラ30 10:30~11:00 上村重紀 担当者変更 | 整理券20名 | 整理券25名 | 10:30 | 整理券20名 | | | | | 10:30 | |
| 11:00 | ピラティス45 11:00~11:45 hiro | スイミングスクール ヘビー 11:10~11:55 | 骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗 | アクアフレッシュ30 11:15~11:45 上村重紀 担当者変更 | ボディアンプ45 10:50~11:35 川邊徹平 LES MILLS | スイミングスクール ヘビー 11:10~11:55 | 11:00 | オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津 | からだケアストレッチ30 10:45~11:15 村田友紀恵 整理券17名 | スイミングスクール ヘビー 10:45~11:30 | エアロ&コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子 | はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴 | 11:00 | |
| 11:30 | 整理券20名 | | 整理券20名 | 抽選券25名 | 整理券18名 | 整理券18名 | 11:30 | ステップ&コンディショニング45 11:15~12:00 横崎初江 | | | 整理券20名 | | 11:30 | |
| 12:00 | エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro | マーシャルアクア30 12:15~12:45 上村重紀 | | 背泳ぎ30 12:00~12:30 石川馨 | ポディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴 LES MILLS | はじめてバタフライ30 12:15~12:45 石川馨 | 12:00 | はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 石川馨 | かんたんブチトレ45 11:45~12:30 渡邊暁人 | オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃 | エアロ中級45 11:50~12:35 木村文子 | アクアフレッシュ30 12:00~12:30 真方美歩 | 12:00 | |
| 12:30 | 整理券20名 | 整理券25名 | 整理券20名 | | 整理券20名 | 整理券20名 | 12:30 | フラダンス45 12:20~13:05 山口道子 | | | 整理券20名 | | 12:30 | |
| 13:00 | かんたんブチトレ45 13:00~13:45 八木美奈子 | はじめてバタフライ30 13:00~13:30 西條祐貴 | | 太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵 | らくらくウォーキング30 13:00~13:30 八木美奈子 | | 13:00 | | エアロ初級45 13:00~13:45 木村文子 | はじめてクローラ30 13:00~13:30 石川馨 | リラクゼーションヨガ45 13:55~14:40 塚田紀代美 | | 13:00 | |
| 13:30 | 整理券18名 | | 整理券20名 | ボクシングヒート30 13:30~14:00 西條祐貴 | 気功30 13:50~14:20 飯田雅絵 | | 13:30 | | | | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | 整理券20名 | | 整理券20名 | | 14:00 | スイミングスクール 成人 13:45~14:45 | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | | プライベートレッスン 14:15~14:45 | 14:30 | | リラクゼーションヨガ60 14:15~15:15 井上和代 | | | | 14:30 | |
| 15:00 | | キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00 | | キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00 | | キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00 | 15:00 | | | キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00 | | スイムトレーニング45 15:00~15:45 田中大夢 | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 | | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00 | | キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00 | | キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00 | 16:00 | | | キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00 | | 2コース使用 | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 | | | | LES MILLS ポディコンバット45 16:15~17:00 西條祐貴 | | 16:30 | |
| 17:00 | キッズスクール キッズストリートダンス 小学生 17:00~18:00 | キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00 | キッズスクール ジュニア空手 小学生 17:00~18:00 | キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00 | キッズスクール チア 幼児・小学 17:00~18:00 | キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00 | 17:00 | キッズスクール ジュニアバレエ 小学生 17:00~18:00 | LES MILLS ボディアンプ45 17:30~18:15 赤間匠 | キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00 | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | キッズスクール キッズストリートダンス 小学・中学 18:00~19:00 | キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00 | キッズスクール ジュニア空手 小学・中学 18:00~19:00 | キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00 | キッズスクール チア 小学・中学 18:00~19:00 | キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00 | 18:00 | キッズスクール ジュニアバレエ 小学・中学 18:00~19:00 | LES MILLS ポディコンバット45 18:30~19:15 赤間匠 | キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00 | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | チェックアウト18:30 | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | キッズスクール テクニククラス 小学・中学 19:00~20:00 | | 19:00 | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子 | スイムトレーニング45 20:00~20:45 西條祐貴 | LES MILLS ボディアンプ45 19:45~20:30 高津 泉 | アクアフレッシュ30 20:00~20:30 西條祐貴 担当者変更 | ZUMBA60 20:10~21:10 MINA | はじめてクローラ30 20:00~20:30 田中大夢 | 20:00 | ポディコンバット45 19:40~20:25 西條祐貴 | | はじめてバタフライ30 20:00~20:30 近藤雄太 | | | 20:00 | |
| 20:30 | 整理券20名 | | 整理券18名 | 抽選券25名 | 整理券20名 | | 20:30 | 整理券20名 | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | 青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子 | 2コース使用 | LES MILLS ポディコンバット45 20:50~21:35 藤枝 斗 | | | | 21:00 | ZUMBA60 20:40~21:40 吉留里美 | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | 整理券20名 | | 整理券20名 | | LES MILLS ボディアンプ45 21:20~22:05 磯崎真裕 | | 21:30 | 整理券20名 | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | | | | 22:00 | |
| 22:30 | チェックアウト | 22:30 | チェックアウト | 22:30 | チェックアウト | 22:30 | 22:30 | チェックアウト | 22:30 | | | | 22:30 | |

レッスンにご参加の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策について

- マスクまたはネックゲイターの着用が無い方はスタジオレッスンにご参加いただけません。マスクは必ずお持ち帰りになって破棄するようお願いいたします。
- 感染リスク軽減および間隔を確保してレッスンを受講していただく為に、全スタジオレッスン整理券制とさせていただきますので予めご了承ください。
- プールレッスンはアクアレッションのみ抽選券制(25名様)となります。なお、抽選券が付いていないクラスにおいても定員25名様までとさせていただきますので予めご了承ください。
- ※今後のご利用状況によって、変更させて頂く場合がございます。
- 整理券は運動着に着替えてからお取りください。
- お荷物を受講する場所に置いてからツールの準備をしてください。