

TIME	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			TIME			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア				
9:00	ストレッチ&エクササイズ 9:30~10:10 わかな			ストレッチ&エクササイズ 9:30~10:10 えがちゃん			エアロピクス入門 9:25~10:05 村岡			太極拳 9:30~10:30 安藤	エアロボード入門 9:45~10:30 RUMI	みんなで泳ごう 10:00~10:30										
10:00		機能改善体操 10:25~11:05 光岡		トレーニングタイム 10:25~11:05 わかな			朝ヨガ 10:15~10:55 えがちゃん	コリオエアロ 10:15~11:15 村岡	さくらヶ丘保育園 水泳授業 9:50~12:15 (2.5~3.5コース 利用可能)		エアロピクス初級 10:50~11:35 林		エアロピクス初級 10:00~10:45 山中		9:00~11:30 利用不可	ZUMBA 10:15~11:00 JUNNA		ジュニアスイミング 9:15~12:30 (1.5コース利用可能)				
11:00	マットピラティス 11:15~12:00 有田	エアロピクス初級 11:20~12:05 光岡	ベビースイミング 11:00~12:00 (2~3コース 利用可能)	ヨガ 10:45~11:45 八神	ベビースイミング 11:00~12:00 (2~3コース 利用可能)			ZUMBA 11:25~12:10 松岡		ポディメンテナンス 10:50~11:35 RUMI	エアロピクス初級 10:50~11:35 林	ベビースイミング 11:00~12:00 (2~3コース 利用可能)		エアロボード初級 11:05~11:50 健人		ヨガ 11:30~12:30 yumiko	エアロボード初級 11:30~12:30 (1コース利用可能)		エアロボード初級 10:50~11:35 松岡	定員制		
12:00	パワーヨガ 12:15~13:00 有田		水泳塾 (有料スクール) 12:15~13:00 勝崎	ピラティス 11:55~12:55 河村	エアロピクス中級 12:00~12:45 山崎	アクアピクス 12:15~12:45 相木	姿勢プラス 12:20~13:00 石川	マッスルビート 12:25~13:05 わかな	水泳塾 (有料スクール) 12:15~13:00 勝崎	柔軟ストレッチ 11:50~12:30 わかな	エアロボード初級 11:50~12:35 健人			エアロピクス中級 12:10~12:55 健人			ジュニアスイミング 11:30~12:30 (1コース利用可能)		エアロピクス中級 11:55~12:40 松岡			
13:00	コアメイキング 13:15~13:55 わかな	コリオエアロ 12:45~13:45 NAOMI	初級泳法レッスン 13:15~13:45		エアロボード中級 13:15~14:00 安藤	アクアウォーキング 13:00~13:30		ヨガ 13:20~14:20 八神	初級泳法レッスン 13:15~13:45	スタイリッシュヨガ 12:40~13:20 えがちゃん										フィンフリータイム 12:30~13:30		
14:00		RITMOS 14:05~14:50 宮下			ラテンエアロ 14:15~15:00 廣間	プールパーソナル	トレーニングタイム 14:30~15:10 石川				ZUMBA 13:30~14:15 NAHO	プールパーソナル	ジュニアアダンス 13:15~15:15							K-POP 13:15~13:55 詩をりchan	ジュニアスイミング 13:15~14:15 (1.5コース利用可能)	RITMOS 13:00~14:00 宮下
15:00		フラダンス 15:10~15:55 北岡	ジュニアスイミング 15:15~16:15 (1.5コース利用可能)					エアロピクス中級 14:35~15:25 安藤		フィットネスフラ 14:30~15:10 鳥居	トレーニングタイム 14:30~15:10 石川										ボディコンディショニング 14:15~14:55 詩をりchan	マーシャルピクス 14:20~15:05 宮下
16:00																						
17:00	ジュニア体育 15:45~16:50		16:15~18:30 利用不可	ジュニア体育 15:45~16:50			ジュニア体育 15:45~16:50		16:15~18:30 利用不可				ジュニア体育 15:45~16:50									
18:00		ジュニアダンス 17:00~19:00			ジュニアダンス 18:00~19:00																	
19:00			プールパーソナル 20:00			プールパーソナル 20:00																

【プログラム参加についてのお願い】

- 安全にトレーニングを行っていただくため、プログラム開始10分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮ください。
- タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペースの確保はご遠慮ください。
- スタジオプログラムは有料プログラムとなります。各プログラム チケット1枚(300円) ※券売機にて販売 またはフリーパス(4,400円/月)が必要です。※表示金額税込
- 定員制マークのプログラムは、定員となり次第締め切りとなります。
- 担当名の記載がないプログラムにつきましては、アニメーターが担当させていただきます。
- 担当者の都合によりレッスン変更もしくは休講の場合もございます。予めご了承ください

【プールプログラムについて】

- プールプログラムに定員はございません。
- 初級泳法レッスンの内容は、プールサイドに提示しております。
- プールプログラムにはジム会員の方はご参加いただけません。

※他の参加者へ迷惑となる行為はご遠慮ください。
※レッスンの代行、変更、休講についてはLINEのメニュー画面よりご確認ください。

【営業時間】月～金 9:00～22:30 土/日/祝 9:00～18:30 ※火曜定休日

【受付時間】月～金 9:00～20:30 土/日/祝 9:00～17:30

最終チェックイン時刻は営業終了30分前 トレーニング終了時刻は営業終了30分前までとなります。 ☎052-877-2911

