

※プログラム内容は変更になる場合があります。

	5/1(月)		5/2(火)	5/3(水)		5/4(木)		5/5(金)		5/6(土)		5/7(日)	
	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
9:00				9:00~17:00までのレッスン予約時間 整理券…9時00分 電話予約…9時15分									
10:00	9:45-10:30 健康体操45 市川 実	10:00-10:45 水中ウォーク45 前田 美由香		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美		10:00-11:00 ZUMBA(ズンバ) akari		LES MILLS 10:00-11:00 ボディバランス		10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範		LES MILLS 10:00-10:45 ボディバランス45	
11:00	10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実		LES MILLS 11:00-11:30 レズミルズコア基礎		LES MILLS 11:15-11:45 ボディコンバット基礎		LES MILLS 11:15-12:00 ボディコンバット45		11:00-11:45 Sintex Tone45 西内 勝範		LES MILLS 11:00-11:45 ボディパンプ45	
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋	12:00-12:30 はじめてクローラ30 山田		11:45-12:30 ボディアタック45		12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実		LES MILLS 12:15-12:45 ボディアタック基礎		12:00-12:45 レズミルズコア45		LES MILLS 12:00-13:00 ボディコンバット	
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	12:35-13:05 はじめてバタフライ30 山田		12:45-13:45 ボディパンプ		13:00-14:00 美ユーティ Body Wave & ストレッチ 橋田 奈津		LES MILLS 13:00-13:45 ボディパンプ45		13:00-14:00 ボディパンプ		LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック	
14:00	LES MILLS 14:15-14:45 レズミルズコア30 西尾			14:00-15:00 ボディコンバット		LES MILLS 14:15-15:15 ボディコンバット		LES MILLS 14:00-14:45 ボディバランス45		14:15-15:00 ボディコンバット45		LES MILLS 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	
15:00	LES MILLS 15:00-15:45 ボディパンプ45 山中 大介			15:15-16:15 ボディバランス		LES MILLS 15:30-16:15 ボディパンプ45		LES MILLS 15:00-15:30 レズミルズコア30		15:15-16:00 ボディバランス45		LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス	
16:00								15:45-16:30 ボディアタック45		16:15-16:45 レズミルズコア30		16:45-17:15 ボディコンバット基礎	
17:00										17:00-17:45 ボディコンバット45		LES MILLS 17:30-18:15 ボディコンバット45	
18:00												18:10-19:10 ZUMBA(ズンバ) NAO	
19:00	18:30-19:30 ZUMBA(ズンバ) JUNKO	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		18:30-19:00 ボディパンプ30		18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐		LES MILLS 19:15-20:00 ボディパンプ45		19:25-20:25 ボディアタック		LES MILLS 18:30-19:15 ボディアタック45	
20:00	19:45-20:45 Sitex Tone & Reborn JUNKO			19:15-20:15 ボディコンバット		19:30-20:15 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香						LES MILLS 19:30-20:30 ボディパンプ	
21:00													
22:00													

休館日

プールレッスン休講

プールレッスン休講

プールレッスン休講

プールレッスン休講

18:00以降のレッスン予約時間 (土曜日のみ別)

整理券…17時40分

電話予約…17時50分

整理券…17時20分

電話予約…17時30分

※VIRTUALレッスンは予約不要です

受付にてレッスンパスをご購入ください