

	MON			TUE			WED			THU		FRI			SAT			SUN		
	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL		
9:00																				
9:30																				
10:00	ストリートダンス 入門 10:00-11:00 【宮森亮輔】		水中ウォーキング 10:15-10:45 【梶村知子】	ニュートラル ストレッチ 10:00-11:00 【Junko/亀山】	ハイドロ コンディショニング 9:50-10:35 【梶村知子】		マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】		腰痛・膝痛改善 健康教室 10:15-10:45	調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】	ビギナーウォーク 10:00-10:30 【KOKEN】			水中ウォーキング 10:15-10:45	マナフラ45 9:45-10:30 【MARIKO】	有料 9:15-11:15 ジュニアスイミング 2〜3コース 使用します	YOGA 10:00-11:00 【AYA】			
10:30																				
11:00																				
11:30	ストレッチパレエ 11:15-12:00 【金澤志乃】	YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】	アクアズンバ 11:00-11:30 【梶村知子】	オリジナルエアロ (初級) 11:15-12:15 【仙賀薫】	健美操 11:15-12:15 【川内真由美】	成人スクール (初心・四泳法) 11:30-12:15 【吉岡 拓矢】	ファイティング マーシャル 11:15-12:15 【濱田大輔】	マナフラ 11:15-12:15 【MARIKO】	はじめて背泳ぎ 11:00-11:30	成人スクール (初心・四泳法) 11:30-12:15 【山崎 華子】	オリジナルエアロ (初級) 11:30-12:15 【福崎梨沙】	はじめて POWER YOGA 10:45-11:45 【KOKEN】		はじめてアクア 11:00-11:30	YOGA 10:45-11:45 【中野陽子】	時間変更 ZUMBA GOLD 10:45-11:30 【MARIKO】	LEAP FIGHT 11:15-12:00 【Ayano】	パレエ初級 10:30-12:00 【植山学】	マスターズ 10:30-11:30	
12:00																				
12:30	GGX マーシャルアーツ 12:20-12:50 【STAFF】																			
13:00	NEW やさしい 骨盤YOGA 13:00-14:00 【NATSU】	パレエ入門 12:30-13:30 【金澤志乃】		LEAP BODY 12:30-13:15 【NOB TPD】	パレエ初級 12:30-13:45 【金澤志乃】		健美操 12:30-13:30 【棒田寿代】	ZUMBA 12:30-13:15 【MARIKO】		STREET DANCE 入門 12:30-13:15 【宮森亮輔】		調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】		はじめて平泳ぎ 12:15-12:45	GGX ボールストレッチ 12:15-12:45 【STAFF】	LEAP HEALING 12:15-13:15 【Ayano】	四泳法 12:30-13:00
13:30																				
14:00																				
14:30	GGX ボールストレッチ 14:15-14:45 【STAFF】		泳法クリニック 45 14:00-14:45				セルブケア & 歩き方 13:45-14:45 【内麻紀子】	STREET DANCE 入門 13:45-14:45 【クロメガネ】		スィム45 13:30-14:15		はじめて POWER YOGA 13:30-14:30 【岸根美加】			GGX 筋コン 14:00-14:30 【STAFF】	月替わりレッスン 14:15-14:45	フィンスイム 13:30-14:00	オリジナルアクア 13:00-13:45 【梶村知子】	LATIN 13:00-14:00 【ウィルソン】	はじめてアクア 13:15-13:45
15:00																				
15:30	オリジナルエアロ (初級) 15:00-16:00 【井口峻輔】			YOGA 14:30-15:30 【cumi】			陰ヨガ 15:00-16:00 【平尾江利】	GGX 脳ストレッチ 15:00-15:30 【STAFF】		プールでヨガ 14:30-15:15 【兼重 美栄】	GGX 筋コン 14:45-15:15 【STAFF】	YOGA 15:00-16:00 【水木勝】			マナフラ45 14:00-15:00 【濱田大輔】		オリジナルアクア 13:00-13:45 【梶村知子】	LEAP SOUND 13:30-14:30 【Ayano】		
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	オリジナルエアロ 18:15-19:15 【KOKEN】			YOGA 18:15-19:15 【中野陽子】			LEAP FIGHT 18:15-19:00 【NOB TPD】	パレエ中級 18:30-19:30 【佐伯わこ】				NEW マットサイエンス 18:15-19:15 【東園昭子】	骨盤YOGA 18:15-19:15 【NATSU】							
19:00																				
19:30	有料 太極拳 19:15-20:15 【渡辺千明】		スィム トレーニング 19:00-20:00	パワーストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】	パレエ入門 19:30-20:30 【植山学】		オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:15 【松本晃】	YOGA 19:45-20:45 【AYA】				ZUMBA 19:30-20:15 【梶原幸子】	やさしい ベリーダンス 19:30-20:30 【Aya Esperanza】	パレエ初級 19:30-20:30 【佐伯わこ】						
20:00																				
20:30	エアロビック 競技スクール 19:30-21:45 【白木 英里】	ファンクショナル トレーニング 20:30-21:30 【KOKEN】		はじめて POWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】	STREET DANCE 入門 20:45-21:45 【Maa】		オリジナル ステップ 20:30-21:30 【松本晃】 ! 定員30名!			マスターズ 20:30-21:30		担当有変更 YOGA 20:30-21:30 【東園昭子】	NEW ストレッチ & パレエレッスン 20:45-21:30 【佐伯わこ】							
21:00																				
21:30																				
22:00		キックボクシング 21:40-22:40 【田村悠】																		
22:30																				
23:00																				

24:00 CLOSE

【Bスタジオ】
毎月 第2・4木曜日
19:30〜21:30
競技エアロビック エLEMENT基礎練習
〜鈴木 佑平〜

キックボクシング
(初級)
21:30-22:30
【田村悠】

15名までWEB予約可能。
16名から店頭予約。

20:00 CLOSE

営業時間のご案内

【月〜土曜日】
9:00〜24:00

【日曜日・祝日】
9:00〜20:00

【休館日】
第2月曜日(全館)
毎週木曜日(プール)
夏季・年末年始・その他

スタジオプログラムに参加される方へお願いとお知らせ

・皆様に気持ちよくご参加頂けますよう、ルールとマナーをお守り下さい。

・レッスン開始後10分以上経過してからの参加はご遠慮下さい。

・事故防止の為、必ずインストラクターの指示に従って下さい。

・定員制でなくとも事故防止のために人数制限を行う場合がございます。

・またやむをえない事情により、事前の告知無くレッスンの
休講や代行の場合がございますので、あらかじめご了承願います。

20:00 CLOSE

営業時間のご案内

【月~土曜日】
9:00~24:00

【日曜日・祝日】
9:00~20:00

【休館日】
第2月曜日(全館)
毎週木曜日(プール)
夏季・年末年始・その他

スタジオプログラムに参加される方へお願いとお知らせ

- ・皆様に気持ちよくご参加頂けますよう、ルールとマナーをお守り下さい。
- ・レッスン開始後10分以上経過してからのご参加はご遠慮下さい。
- ・事故防止の為、必ずインストラクターの指示に従って下さい。
- ・定員制でなくとも事故防止のために人数制限を行う場合がございます。
- ・またやむを得ない事情により、事前の告知無くレッスンの休講や代行の場合がございますので、あらかじめご了承願います。

【Bスタジオ】
毎月 第2・4木曜日
19:30~21:30
競技エアロビック エレメント基礎練習
~鈴木 佑平~

24:00 CLOSE

* スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。* 祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧下さい。