

	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)				木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)					
	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール	ASスタジオ	リラクゼーション	アクティブプール	アクティブプール		
7:00	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	10:00~	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	10:00~	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	10:00~	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	10:00~	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	9:00~21:30	10:00~21:00	10:00~	10:00~	9:00~20:30						
7:30																														
8:00																														
8:30	卓球 7:00~10:30	10:00~	10:00~	ピククルボール 7:00~10:00	10:00~	10:00~	10:00~	卓球 7:00~10:00	10:00~	10:00~	10:00~	ピククルボール 7:00~10:00	10:00~	10:00~	卓球 7:00~10:00	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	ピククルボール 7:00~10:00	10:00~	10:00~								
9:00																														
9:30			1 2 3 4 保育園		1 2 3 4 保育園			1 2 3 4 保育園				1 2 3 4 保育園				1 2 3 4 保育園							3 4 1 2 3 4 有料スクール							
10:00		1 2 3 4	9:45 10:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15	GGXラジオ体操 10:10-10:30	1 2 3 4	9:45 11:15		1 2	ジュニア スイミング スクール 9:30 - 11:45	ジュニア スイミング スクール 9:30 - 11:45	ヨガ 10:00-10:45 入佐				
10:30	GGXラジオ体操 10:40-11:00		水中ハレー 10:45-11:15 蓋坂	ピラティス 10:45-11:30 西岡			エアロピクス 10:45-11:30 安楽						LES MILLS BODYBALANCE 10:45-11:30 コガエリ			ステップ 10:45-11:30 安楽														
11:00	ヨガ 11:15-12:00 さやか		初級背泳ぎ 11:30-12:00 蓋坂	有料 ベビー& キッズ 11:30- 12:30	初中級エアロ 11:45-12:30 山下		有料 ベビー& キッズ 11:30- 12:30	ヨガ 11:45-12:30 中條				有料 ベビー& キッズ 11:30- 12:30	かんたん フランス 11:45-12:45 佐々木 遊																	
11:30				ASC Let's swim! アサノスイミング 初級コース 12:45-13:40 中・上級コース 13:45-14:40 (休講) ※週替わりの有 料レッスンが入り ます			始めてスイミング 12:40-13:10 蓋坂	ZUMBA 12:45-13:30 篠原				水中ハレー 12:40-13:10 蓋坂																		
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽																													
12:30																														
13:00	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO																													
13:30																														
14:00																														
14:30	ChaKiiiiiiLA GYMShow MEGADANCE																													
15:00																														
15:30	ChaKiiiiiiLA GYMShow (ダンス) LES MILLS BODYJAM																													
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30																														
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														

休館日 休館日

22:30 GYM CLOSED 23:00 完全退館

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ベビー)
ダンス系	リラクゼーション系	...初心者向けレッスン	有料スクール(プール)	保育園授業

【注意事項】  
 ・レッスン開始後5分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。  
 ・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・Instagram等でご確認下さい。  
 ・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。

