

	5/3 火 (TUE)			5/4水 (WED)			5/5木 (THU)		
	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール
7:00	7:00~23:00			7:00~23:00			7:00~23:00		
8:30									
9:00			10:00~			10:00~			
9:30									
10:00									
10:30	朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30		10:00-19:00 プールご利用 いただけます (レッスンは2コース 利用不可)			
11:00	ステップ & コンディショニング 10:45-11:45 志水		10:00-19:00 プールご利用 いただけます (レッスンは2コース 利用不可)	背骨 コンディショニング 10:45-11:45 本間		めざせ25m 11:10-11:40 田中			
11:30				長めのタオルが必要					
12:00		YOGA 11:30-12:30 KYOKO		スマート コンディショニング 12:00-13:00 水王	ZUMBA 12:00-13:00 柴田 竜一	水中ウォーキング 12:00-12:30 田中			
12:30	セルフケア 12:00-12:45 鎌田								
13:00									
13:30			ウォーキング 13:10-13:40 鎌田	POWER 13:15-14:00 本間	陰ヨガ 13:30-14:30 Tae	10:00-19:00 プールご利用 いただけます (レッスンは2コース 利用不可)			
14:00			ファイティング 13:55-14:25 鎌田						
14:30	健美操 14:00-15:00 宮崎			美尻トレーニング 14:15-15:00 政本					
15:00			10:00-19:00 プールご利用 いただけます (レッスンは2コース 利用不可)						
15:30	セルフ コンディショニング 15:15-16:00 宮崎								
16:00	フェイスタオル バスタオルが必要				SALSATION® (サルセーション) CHOREOLOGM (コレオロジ-) 16:00-17:00 TZUMTN				
16:30									
17:00									
17:30									
18:00	長めのタオルが必要		※プールご利用時間は 18:55迄です (終了時刻の5分前)						
18:30	背骨コンディショニング 18:00-18:45 本間								
19:00									
19:30	POWER CARDIO 19:00-19:45 本間	大人からはじめる コンデンボラーダンス 18:55-19:45 友廣		バランスヨガ 19:00-19:45 福川	ZUMBA 19:00-19:45 富永				
20:00									
20:30	X55 19:55-20:40 本間	ウェープリング ストレッチ 19:55-20:35 谷川原		オリジナルステップ 20:00-20:45 福川	ボクシング 19:55-20:55 児島				
21:00									
21:30	オリジナルエアロ 20:50-21:35 谷川原								
22:00						ボーリングアカデミー 21:15-22:15 岩尾 (AdvanceTrainer)			
22:30			~22:00 CLOSED						
23:00						~22:00 CLOSED			
	~23:00 CLOSED			~23:00 CLOSED			~23:00 CLOSED		

プール休館日

コンディショニング系 アクティブ系 ダンス系 ヨガ・リラクゼーション系 プールレッスン 有料スクール

【注意事項】レッスンは開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。

※本館情報及び本館スケジュールは、館内告知、Webにてご確認ください。スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。