

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)														
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール													
7:00	7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		7:00～23:30		9:00～21:00		7:00												
7:30	ビックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ビックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ビックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ビックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ビックルボール フリータイム 7:30-9:30	10:00～	ビックルボール フリータイム 7:30-9:45	10:00～	9:00～	10:00～	7:30												
8:00																											8:00
8:30																											
9:00															9:00												
9:30	GGXラジオ体操 9:45-10:10 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ	有料スクール	GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ	有料スクール		有料スクール		有料スクール	9:30												
10:00																											10:00
10:30															かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊	ゆづりアクア 10:15-10:45 浅野	ピラティス 10:30-11:15 西岡	有料スクール	エアロピクス 10:25-11:10 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	LesMills BODYBALANCE 10:30-11:15 コガエリ	アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか	ステップ 10:30-11:15 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	ZUMBA 10:15～11:00 チャキラー	ジュニア スイミング スクール 9:15-11:30	ヨガ 10:00-10:45 入佐
11:00		水中バレー 11:00-11:30 蓋坂		アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 10:30-11:30		水中バレー 11:15-11:45 蓋坂		水中バレー 11:00-11:30 蓋坂		スタンダードヨガ 11:30-12:15 安楽		LesMills BODYBALANCE 11:15-12:00 コガエリ		LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 NAO	11:00												
11:30	LesMills BODYATTACK 11:30-12:00 南園	初めてスイミング 11:45-12:15 蓋坂	初中級エアロ 11:30-12:15 山下		フィットネスフラ 11:20-12:20 河野 (妃)		初級クロール 12:00-12:30 蓋坂		初めてスイミング 11:40-12:10 蓋坂		スイム600 12:00-12:30 蓋坂		アクアピクス 11:35-12:05 浅野			11:30											
12:00	LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安楽	初級背泳ぎ 12:25-12:55 蓋坂	ヨガ 12:30-13:15 入佐						初級バタフライ 12:20-12:50 蓋坂				マスターズキック 12:10-12:30 浅野			12:00											
12:30				アクアピクス 13:00-13:30 浅野												12:30											
13:00																13:00											
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO	Let's swim! アサノスイミング 初級コース 13:05-14:05	ASC	LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキラー		ピラティス 13:15-14:00 西岡		REEJAM 12:45-13:30 チャキラー	有料スクール	アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 13:00-14:00	ZUMBA 13:30-14:15 榎原	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 13:00-14:00	ストレッチ 13:00-13:30 南園	ジュニア スイミング スクール 9:15-17:30	13:30												
14:00																14:00											
14:30	ChaKiiliLA GYMSHOW MEGADANZ 14:15-15:00	Let's swim! アサノスイミング 中・上級コース 14:10-15:10				バレット 14:15-15:00 坂元										14:30											
15:00																15:00											
15:30																15:30											
16:00																16:00											
16:30																16:30											
17:00																17:00											
17:30																17:30											
18:00																18:00											
18:30	LesMills BODYPUMP 18:30-19:15 南園	ジュニア スイミング スクール 17:15-19:00														18:30											
19:00																19:00											
19:30	LesMills BODYATTACK 19:25-20:10 南園	アクアピクス 19:30-20:00 浅野	ZUMBA 19:15-20:00 榎原													19:30											
20:00																20:00											
20:30	ダンスエアロ 20:20-21:05 榎原	みんなで泳ごう 20:10-20:40 浅野	LesMills BODYCOMBAT 20:15-21:00 NAO		STRONG NATION 20:15-21:00 Chika											20:30											
21:00																21:00											
21:30	バレット 21:15-22:00 坂元	ヨガ 21:15-22:00 入佐			UNIVERSAL YOGA EARTH 21:15-22:00 外山											21:30											
22:00																22:00											
22:30																22:30											
23:00																23:00											
23:30																23:30											
0:00	23:30 CLOSED														0:00												

アクティブ系	コンディショニング系	有料スクール
ダンス系	リラクゼーション系	…初心者向けレッスン

【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・インスタグラム等でご確認下さい。
- ・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。

