

金曜日				フリー利用	土曜日				フリー利用	日曜日				フリー利用
第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	コース数	第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	コース数	第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	コース数
				10:00~11:00					10:00~10:45					10:00~12:15
10:30~11:30 ボディジャム テック&45 池田 浩之	11:00~11:15 お腹がんばれ	10:45~11:15 B-サーキット30	11:00~11:30 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	10:45~11:30 初級エアロ 白砂 香		11:00~11:30 B-サーキット30	10:45~11:15 プールで歩こう 近藤 恭子	4コース	10:30~11:30 ZUMBA 畑山 直美				スイミング スクール 大人会員 利用不可
11:45~12:45 初級エアロ60 ~ステップアップ~ 白砂 香	11:35~12:05 踏み台体操		11:35~12:05 おまかせスイム 近藤 恭子	2コース	11:45~12:15 ボディバンプ30 斉藤 多聞			11:20~11:35 エンジョイプール 近藤 恭子	2コース	11:45~12:45 ボディハイブ テック&45 高田 教生				
	12:15~12:45 ボクシングシェイプ			4コース	12:30~13:00 ボディコンバット30 坂口 英明			11:40~12:10 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	12:30~13:45 フレンズサークル 大人会員 2コース フリー遊泳可				
13:00~13:45 ボディハイブ45 斉藤 多聞		13:15~13:45 B-サーキット30	13:15~13:45 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	13:15~14:15 ヨガ 岡 高子			13:00~18:45 スイミング スクール 大人会員 利用不可	4コース	13:00~13:30 ボディコンバット30 坂口 英明		13:00~13:30 B-サーキット30		
14:00~15:00 ZUMBA GOLD/ ベルヴィス・フロー 畑山 直美			13:50~14:20 プールで歩こう 武田 和美	2コース					13:45~14:30 ボディバンプ45 斉藤 多聞				14:30~15:35 14:30~14:45 うきうきダンベル 近藤 恭子	4コース
			14:25~14:55 おまかせスイム 武田 和美	4コース					14:45~15:00 ボディジャムテクニク				14:50~15:35 ウォーターエアロ45 近藤 恭子	2コース
				4コース					15:05~16:05 ボディジャム+60 池田&小林					15:35~17:45
				4コース				17:00~18:00 ジュニア B-サーキット (子供)						4コース
				4コース				18:00~19:00 空手教室 (子供)						
				4コース				18:30~20:00 選手コース						
19:00~19:45 初級エアロ 清水 優輔		19:15~19:45 B-サーキット30		4コース	18:30~20:00 選手コース			18:30~20:00 選手コース						
				4コース	18:45~22:15 19:15~20:00 ボディステップ テック&30 山崎 麻衣		19:30~20:00 B-サーキット30		2コース					
20:00~20:30 ボディコンバット30 小林 千鶴	20:00~20:30 踏み台体操		20:00~20:30 平泳ぎ 矢吹 加奈子	4コース	20:15~20:45 ボディコンバット30 坂口 英明				4コース					
20:45~21:30 ボディハイブ45 高田 教生	20:45~21:00 お腹がんばれ		20:35~21:05 アクアダンベル体操 斉藤 多聞	2コース										
	21:15~21:30 ボディジャムテクニク		21:10~21:40 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子	4コース										
21:45~22:30 ボディジャム45 小林 千鶴		21:45~22:15 B-サーキット30	21:45~22:15 パタフライ 矢吹 加奈子	4コース										
				4コース										

日程は、館内掲示物をご覧ください。

担当インストラクター及びレッスンは変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

- ◆ のついているレッスンは、初めてで体力に自信がない方でも、安心してご参加いただけます。
- ◆ のついているレッスンは上級者向けです。
- ◆ 安全で効果的なエクササイズを行うために、レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。
- ◆ 祝祭日のタイムスケジュールは、特別タイムスケジュールとなりますので、館内掲示をご覧ください。

プールをご利用の皆様へ

- ★レッスンのおきまして、参加者が17人以上の場合は、フリー利用コースが1コースのみとなりますので、予めご了承ください。
- ★お客様の安全管理上、貴金属類（指輪・ネックレス・ブレスレット・ピアス等）は外してください。
- ★必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料等を落としてからご利用ください。
- ★スイミングスクールの時間帯は、プール・ジャグジー・サウナは使用不可となりますので、予めご了承ください。
- ★フリー利用する際、コース内は右側をご利用ください。