

金曜

土曜

日曜

9:00	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
			9:30~10:00 ジョギング 徳満			5、6コースを ご利用頂けます			
10:00	10:00~10:45 キックボックス 掛水	10:00~10:45 初級ピラティス 川添	10:10~10:55 ポイントクロール 背泳ぎ(600円) 徳満	10:15~11:00 健康体操 小田	10:00~11:00 体操教室	6コースのみ ご利用頂けます	10:15~10:45 ステップ入門 松岡		
11:00	11:00~11:45 簡単ステップ 掛水	11:00~12:00 初級ヨガ ひろこ	ベビー・マタニティ スクールのため、 コース制限がござい ます。 11:00~13:00	11:15~12:00 ローインパクト 織田	11:00~12:00 キッズダンス	6コースのみ ご利用頂けます	11:00~11:45 ステップ45 松岡		3~6コースを ご利用頂けます
12:00									
13:00	13:15~14:00 ローインパクト 掛水	13:15~14:00 テコンドー45 金	3~6コースのみ の利用	13:15~13:45 ダンスTEC		4~6コースを ご利用頂けます	13:00~14:00 パワーヨガ 小田	13:00~15:00 体操教室	
14:00	14:15~15:00 キュッと&ストレッチ 織田	14:15~15:15 ファンク 谷口	14:15~14:45 シェイプアップ ジョギング 吉村	13:50~14:35 ダンスコンビネーション 小川	13:00~16:00 体操教室	6コースのみ ご利用頂けます	14:15~15:15 ファイドウ60 奥崎		
15:00				15:00~15:45 ローインパクト 松岡		6コースのみ ご利用頂けます	15:30~16:00 ビギナー 三橋		15:15~15:45 ウォーク&ラン 藤田
16:00			4~6コースを ご利用頂けます	16:00~17:00 初級ヨガ ひろこ		6コースのみ ご利用頂けます	16:15~17:00 プロポーション 奥崎		16:00~16:45 初めてクロール 背泳ぎ(500円) 岡田
17:00		16:30~18:30 体操教室		17:15~17:45 キュッとお腹・下半身 岡田		18:15~18:45 スタート・ターン 練習 大山	17:15~17:45 ストレッチポール 奥崎		
18:00	17:30~18:30 キッズダンス		6コースのみ ご利用頂けます	18:00~19:00 ファイドウ60 織田		19:30~20:00 簡単アクア 大山	18:00~19:00 パワーカーディオ60 三橋		
19:00			5~6コースを ご利用頂けます			20:15~21:00 初めて平泳ぎ・ バタフライ(500円) 津濱	19:15~19:45 ストレッチ30 三橋		18:30~19:15 初めてプール 岡田
20:00	19:00~19:45 パワーカーディオ45 三橋	18:55~19:55 初めてのファンク 谷口	19:45~20:30 初めて平泳ぎ バタフライ(500円) 津濱						
21:00	20:00~21:00 ファットバーニング 朝倉	20:15~21:00 HIP-HOP 前田							
22:00	21:15~22:00 ファイドウ45 三橋	21:15~22:15 ジャズダンス60 小川	21:15~22:00 ウィークリー ポイントスイム 桃本						
	22:10~22:25 キュッとお腹 藤田								

スタジオレッスン参加時のルール・マナー

- レッスン毎のレベルをご確認の上、ご参加下さい。
 - レッスン途中での入退場はご遠慮下さい。(緊急時除く)
 - レッスン開始5分前からご入場下さい。(ツール使用レッスン除く)
 - レッスン開始5分以降のご入場はご遠慮下さい。
- ※集客人数により途中での参加をご遠慮頂く場合がございます。
- 汗拭きタオルと飲料水をご持参下さい。
 - 他の方の場所取りはご遠慮下さい。
 - レッスン中のおしゃべりはご遠慮下さい。
 - 強い香水はお控え下さい。

ウィークリーレッスンについて

プール (ウィークリーポイントスイム)

- 週毎にレッスン内容を変更してまいります。

※1週目バタフライ 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目クロール

オープンスペースについて

- レッスンの空き時間にスタジオを自由にご利用頂けます。

- レッスン内での動きの確認のみご利用下さい。
- レッスン同様ご利用の際はシューズをお履き下さい。
- 音響やトレーニング器具などのご利用はご遠慮下さい。
- スタッフの研修などによりご利用出来ない場合がございます。
- ルール、マナーを守って安全にご利用下さい。



←メール会員募集中!!
アプリの変更やキャンセル情報等をお知らせ致します。
詳しくは館内マップ、スタッフまで!!

☆営業時間☆

	開館	ジム・プール ご利用終了時間	閉館
平日	9:00	23:00	23:30
土・日 祝祭日	9:00	21:30	22:00

TEL 088-828-8088