

日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール
10:30	*10:30~11:00 ウェーブ ストレッチ 大沢	*10:30~11:00 ウェーブ BODY WAVE RENA	10:30~11:30 中上級4種目	*10:30~11:15 BAILA BAILA			*10:30~11:15 ソフト エアロ 小宮山	*10:30~11:00 ヨガ 喜本	10:30~11:30 中級4種目	*10:30~11:15 ソフト エアロ	*10:30~11:00 はじめての ストレッチ RINAKO		*10:30~11:15 ラテン エアロ	*10:30~11:15 からだ ジャンプ 大池	10:30~11:30 メニュー マスターズ	*10:30~11:00 お腹引き締め 平林			9:00~12:00 スイミング スクール	
11:00		*11:06~11:50 ベリー ダンス RENA		奥原	*11:00~11:40 スロー エアロピック 大沢	11:00~11:30 スタート ターン				連倉	*11:10~11:40 引き締めヨガ RINAKO		*11:25~12:10 ZUMBA	*11:30~12:00 お腹引き締め 大池		*11:06~11:50 ソフト エアロ 連倉				
11:30	*11:15~11:40 ピラティス 大沢			*11:30~12:45 ラテン ダンス コリオ			10:45~10:45 ファンクショナル トレーニング 初級 ¥330 定員8名			15名	*11:30~12:00 はじめて ステップ 小宮山									
12:00		*11:55~12:40 K-POP		奥原																
12:30		*12:30~13:15 体コアアップ エアロ 西沢																		
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				

スタジオレッスンは現在人数制限をしています。レッスン開始1時間前より2階スタジオ1出入口前の予約表に記入をお願いします。

祝日のスタジオレッスンにつきましては掲示板にて告知致します
祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます

★レッスン中もマスクの着用をお願いします。★レッスン前後の手指の消毒、ストレッチマットなどの使用器具の消毒をお願いします。
★コロナウイルス感染者増加に伴い、リスクを少しでも下げる為レッスン時間の変更があります。
★人数表示のないレッスンは、第1スタジオ→定員20名 第2スタジオ→定員13名になります。(レッスンごと定員が異なりますのでご注意ください)
★スタジオレッスン時間・内容等が変更になる場合がありますので、館内通知をご覧ください。

-有料レッスン料金案内-

ファンクショナルトレーニング 1回 初級330円 中級550円	水曜 13:00~13:30 グループレッスン 1レッスン 3300円
ファンクショナルトレーニング 1回 初級330円 中級550円	スタジオ有料レッスン 1回 550円

ファンクショナルトレーニング・有料スタジオレッスンはチケット制になっておりますのでフロントにてお問い合わせください。
プールのグループレッスンは1レッスンあたり3300円。複数名でのご参加で一人様当たりの料金が割安になります。お支払いの際は3300円まとめてフロントにてお支払いください。