

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		祝日	
	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	休館	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00
10:00	スタジオ1 ウェーブストレッチ 飯田10:40	スタジオ2 プール	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール	休館	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール	スタジオ1 プール	スタジオ2 プール
10:30	10:10★ ウェーブストレッチ 飯田10:40		10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	休館	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00	10:15★ ウェーブストレッチ 高橋11:00
11:00	10:50★ ステップ コンピネーション 市川11:35	10:45 やさしいアクア 11:15 スィミング スクール 11:30	10:30★ パレエ (初級) 武田 11:40	10:45 初心者 パタフライ 11:30	10:45 基本を マスターしよう 11:30	10:45★ モーニング エアロ 大沢11:30	10:45★ モーニング エアロ 大沢11:30	10:45★ モーニング エアロ 大沢11:30	休館	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35
11:30	11:45★ ボディ コンバット45 飯田12:30	11:45 はじめてパタフライ or はじめて平泳ぎ 12:30	11:50~12:20 ①パレエ エクササイズ 11:50	11:40 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 50m完泳クラス 12:40	11:40 目指せ! 個人メドレー 完泳クラス 12:40	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	休館	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40
12:00	11:50★ ジャイロ 市川12:50	11:45 はじめてパタフライ or はじめて平泳ぎ 12:30	11:50~12:20 ①パレエ エクササイズ 11:50	11:40 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 50m完泳クラス 12:40	11:40 目指せ! 個人メドレー 完泳クラス 12:40	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	11:35★ ボディ コンバット45 飯田12:20	休館	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40	11:40★ ピンポン 教室 12:40
12:30	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	休館	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS	12:30 LES MILLS
13:00	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	休館	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:00 中級 TRX550円 13:30
13:30	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:00 中級 TRX550円 13:30	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	休館	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10
14:00	14:20★ SH'BAM 川村 15:05	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	休館	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55
14:30	14:20★ SH'BAM 川村 15:05	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50	休館	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55	14:10★ ラテンエアロ 奥原 14:55
15:00	15:15★ ボディ パンパ45 片瀬16:00	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	休館	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50
15:30	15:15★ ボディ パンパ45 片瀬16:00	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	休館	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50
16:00	15:15★ ボディ パンパ45 片瀬16:00	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	休館	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50	15:00★ ボディ コデ イコガ &ピラティス 西沢15:50
16:30	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	休館	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール	16:15 子供 スィミングスクール
17:00	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	休館	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール	17:00 子供 スィミングスクール
17:30	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	休館	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール	17:30 子供 スィミングスクール
18:00	17:50 170ピ ヨリ 強化クラス (中・上級者) 竹本 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	休館	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50	18:00 キッズ HIPHOP TOMOYA 18:50
18:30	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	休館	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース
19:00	18:50 スキルアップ クラス マキ20:00	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	休館	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45	19:00★ 初級HIPHOP TOMOYA 19:45
19:30	19:15★ ウェーブ ストレッチ マキ20:00	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	休館	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース
20:00	20:00 コアパワー ヨガ 茅野20:45	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	休館	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース
20:30	20:05★ コアパワー ヨガ 茅野20:45	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	休館	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース	20:00 選手 コース
21:00	20:55★ ボディ コンバット45 茅野21:40	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	休館	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース
21:30	20:55★ ボディ コンバット45 茅野21:40	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	休館	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース
22:00	21:20 SUP40 1回220円 MAKI 22:00	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	休館	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース
22:30	21:20 SUP40 1回220円 MAKI 22:00	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	休館	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース	21:00 選手 コース
23:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	休館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

整理券の必要なレッスン → レッスン開始1時間前より1階フロントにて配布  
 人数制限レッスンの予約 → レッスン開始1時間前より2階スタッフカウンターにて受付  
 ※同じインストラクターのレッスンが続く場合はどちらか1つのみの参加(予約)となります。

有料レッスン  
 チケット制  
 11枚綴り  
 [330円(レッスン)]  
 3300円(税込)  
 [550円(レッスン)]  
 5500円(税込)  
 1100円(レッスン)は550円  
 チケット×2枚で利用可

**ご注意とお願い**  
 ★レッスン前後の手指のアルコール消毒、ストレッチマット・使用道具の消毒をお願いします  
 ★レッスン中は換気を行います  
 ★隣の方との間隔をあける為、整理券の必要なレッスンの他に各レッスンに人数制限がございます  
 ★こまめな水分補給、早めの休憩をとり体調管理をお願いします  
 ★体調不良の際は、無理をなさらないようお願いいたします  
**ご協力お願いします**