

時間	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	開館 8:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00		
10:00	休館日	スタジオ1 12人	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
10:30		10:15★ウェーブ ストレッチ 高橋11:00		10:30 基礎4種目	10:15★モーニング エアロ 大沢11:00	10:30 フラダンス 第1・3週 1回220円	10:40 アクアピクス 11:20	10:25★ソフトエアロ 小宮山 11:10	10:30★パラソール エクササイズ 西沢11:10	10:45 はじめてバタフライ or はじめて平泳ぎ 11:30	10:15★ゆらゆら ウェーブストレッチ	10:00 フラダンス 開講日は 掲示板上に 1回220円 (税別1100)	9:30 子供 スイミング スクール	10:45★ミラクルタッチ 西沢11:15	10:30★子供 スイミング スクール	10:30 祝日のプールレッスンは お休みとさせていただきます。
11:00		10:30★バレエ (初級) 武田 11:40	11:05★エアロ&シェイプ 高橋11:50	11:15 応用4種目	11:05★ジャンプワーク 大沢11:35	11:30 矢崎11:30	11:20	11:10★K-POP KARIN 11:55	11:15	11:15 シェイプアップ ステップ 西沢11:45	10:50★ソフト エアロ 大沢11:35	11:05 幼児～小学2年生 バレエ 11:55	11:30 子供 スイミング スクール	11:20★ジャンプワーク 西沢11:50	11:30 ヨーガ 宮本	11:30 祝日のプールレッスンは お休みとさせていただきます。
11:30		11:50 バレエ	12:00★エアロ&シェイプ 高橋11:50	12:15 応用4種目	12:00★ボディ コンバット45 福田12:45	12:00★武田 11:40	12:20	12:00★BODY JAM 小宮山12:30	12:00★ボディ パンプ45 福田12:45	11:50★ヨーガ 宮本 12:50	11:40★ピンポン 教室 榎木12:40	11:55 小学3年生～6年生 バレエ 11:55	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:30 ヨーガ 宮本	12:30 祝日のプールレッスンは お休みとさせていただきます。
12:00		12:00★ボディ パンプ45 福田14:50	12:00★エアロ&シェイプ 高橋11:50	12:15 応用4種目	12:00★ボディ コンバット45 福田12:45	12:00★武田 11:40	12:20	12:00★BODY JAM 小宮山12:30	12:00★ボディ パンプ45 福田12:45	11:50★ヨーガ 宮本 12:50	11:40★ピンポン 教室 榎木12:40	11:55 小学3年生～6年生 バレエ 11:55	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:30 ヨーガ 宮本	12:30 祝日のプールレッスンは お休みとさせていただきます。
12:30		12:00★ボディ パンプ45 福田14:50	12:00★エアロ&シェイプ 高橋11:50	12:15 応用4種目	12:00★ボディ コンバット45 福田12:45	12:00★武田 11:40	12:20	12:00★BODY JAM 小宮山12:30	12:00★ボディ パンプ45 福田12:45	11:50★ヨーガ 宮本 12:50	11:40★ピンポン 教室 榎木12:40	11:55 小学3年生～6年生 バレエ 11:55	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:30 ヨーガ 宮本	12:30 祝日のプールレッスンは お休みとさせていただきます。
13:00		13:05★★がんばる エアロ 内藤 13:55	13:05★★がんばる エアロ 内藤 13:55	13:15 楽しく 個人メドレー	13:00 基本をマスター しよう	13:00 基本をマスター しよう	13:50	13:00 楽しく走る	13:10★★楽しく走る	13:00 コーチはいません パワー系 上級フィン 13:45	13:00★ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00★ヨーガ 宮本	13:00 メニュー マスターズ EASYのみ	13:15★はじめてステップ 平林13:45	13:55★ピギナー ヨガ 平林14:40	13:55 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
13:30		13:05★★がんばる エアロ 内藤 13:55	13:05★★がんばる エアロ 内藤 13:55	13:15 楽しく 個人メドレー	13:00 基本をマスター しよう	13:00 基本をマスター しよう	13:50	13:00 楽しく走る	13:10★★楽しく走る	13:00 コーチはいません パワー系 上級フィン 13:45	13:00★ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00★ヨーガ 宮本	13:00 メニュー マスターズ EASYのみ	13:15★はじめてステップ 平林13:45	13:55★ピギナー ヨガ 平林14:40	13:55 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
14:00		14:05★ボディ パンプ45 福田14:50	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:15	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:20★ボディ コンバット45 大池15:05	14:00	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:00★ヨーガ 宮本	14:00 メニュー マスターズ EASYのみ	14:00	14:00	14:00 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
14:30		14:05★ボディ パンプ45 福田14:50	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:15	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:20★ボディ コンバット45 大池15:05	14:00	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:00★ヨーガ 宮本	14:00 メニュー マスターズ EASYのみ	14:00	14:00	14:00 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
15:00		14:05★ボディ パンプ45 福田14:50	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:15	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:20★ボディ コンバット45 大池15:05	14:00	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:00★ヨーガ 宮本	14:00 メニュー マスターズ EASYのみ	14:00	14:00	14:00 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
15:30		14:05★ボディ パンプ45 福田14:50	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:15	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:20★ボディ コンバット45 大池15:05	14:00	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:00★ヨーガ 宮本	14:00 メニュー マスターズ EASYのみ	14:00	14:00	14:00 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
16:00		14:05★ボディ パンプ45 福田14:50	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:15	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:20★ボディ コンバット45 大池15:05	14:00	14:05★ラテンエアロ 奥原 14:50	14:00★ヨーガ 宮本	14:00 メニュー マスターズ EASYのみ	14:00	14:00	14:00 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
16:30		16:30～17:30 初級空手 (5歳～)	16:30～17:30 初級空手 (5歳～)	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:45	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:30 キッズ チアダンス (年中～低学年) KARIN17:30	16:30 キッズ チアダンス (年中～低学年) KARIN17:30	16:30 キッズ チアダンス (年中～低学年) KARIN17:30	16:30	16:30	16:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
17:00		17:00～18:00 中級空手 高山	17:00～18:00 中級空手 高山	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:45	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:30	17:30	17:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
17:30		18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:45	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:30	17:30	17:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
18:00		18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:45	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:30	17:30	17:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
18:30		18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	18:00 キッズ HIPHOP sawa 18:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:45	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:35 キッズ チアダンス (高学年～) KARIN18:35	17:30	17:30	17:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
19:00		19:00★初級HIPHOP sawa 19:45	19:00★初級HIPHOP sawa 19:45	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:30	18:30	18:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
19:30		19:00★初級HIPHOP sawa 19:45	19:00★初級HIPHOP sawa 19:45	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:30 選手 コース	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:50★LesMills CORE 大池19:35	18:30	18:30	18:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
20:00		19:45★GRIT MAKI 20:15	19:45★GRIT MAKI 20:15	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:30	19:30	19:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
20:30		19:45★GRIT MAKI 20:15	19:45★GRIT MAKI 20:15	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:30 選手 コース	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:10★ヨーガ 宮本 20:00	19:30	19:30	19:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
21:00		20:40★ボディ パンプ45 MAKI 21:25	20:40★ボディ パンプ45 MAKI 21:25	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:30	20:30	20:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
21:30		20:40★ボディ パンプ45 MAKI 21:25	20:40★ボディ パンプ45 MAKI 21:25	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:30 選手 コース	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:00★ボディ パンプ45 コンバット45 20:45	20:30	20:30	20:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
22:00		21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:30	21:30	21:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
22:30		21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:30	21:30	21:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください
23:00		21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:40 SUP40 1回220円 MAKI 22:20	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:30 選手 コース	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:00★ボディ パンプ45 福田21:45	21:30	21:30	21:30 祝日午後のスタジオレッスンは 掲示版をご覧ください

★整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります

有料レッスンは2日前より予約可！TELまたはフロントにて