

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 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	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00		
10:00	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	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	10:00
10:30	10:15★ ウェーブ ストレッチ 高橋11:00			10:15★ モーニング エアロ 大沢11:00		10:15 ベビー スイミング	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		10:15★ 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 矢野11:00	9:30 子供 スイミング スクール			10:45★ ミラクルストレッチ 西沢11:15			10:45★ 子供 スイミング スクール			10:30
11:00	10:30★ バレエ (初級) 武田 11:40			11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35		10:40 アクアピクス	11:10★ K-POP		10:45 やさしいアクア		10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	11:05 幼児～ 小学2年生 バレエ			11:20★ ジャンプワーク 高橋11:50				11:30 子供 スイミング スクール			11:00
11:30	11:05★ エアロ& シェイプ 高橋11:50			11:30 応用4種目		11:20 11:15	11:20★ K-POP		11:15		11:15 シェイプアップ	11:05 小学2年生 バレエ			11:30 11:30				11:30			11:30
12:00	11:50 バレエ			12:00★ ボディ コンバット45 福田12:45		12:00★ 武田 11:40	12:00★ BODY JAM 小宮山12:30		12:00★ ボディ コンバット45 MAK113:25		11:50★ ステップ	11:55 小学3年生 ～6年生 バレエ			12:00★ ボディ コンバット45 福田12:45				12:00			12:00
12:30	12:00★ エアロ 内藤12:45			12:15 12:15		12:00★ 武田 11:40	12:00★ BODY JAM 小宮山12:30		12:00★ ボディ コンバット45 MAK113:25		12:00★ ボディ コンバット45 福田12:45	12:00 小学3年生 ～6年生 バレエ			12:00★ ボディ コンバット45 福田12:45				12:30			12:30
13:00	13:05★ がんばる エアロ 内藤 13:55			13:10 ストリート ダンス YOSHIKI 14:40		13:00 基本をマスター しよう	13:00 基本をマスター しよう		13:10★ キネシロ 市川 13:55		13:00 コーチはいません パワー系 上級フィン 13:45	13:00 幼児～ 小学3年生 ～6年生 バレエ			13:00★ ボディ コンバット45 MAK113:25				13:00			13:00
13:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			13:30
14:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			14:00
14:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			14:30
15:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			15:00
15:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			15:30
16:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			16:00
16:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			16:30
17:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			17:00
17:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			17:30
18:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			18:00
18:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			18:30
19:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			19:00
19:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			19:30
20:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			20:00
20:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			20:30
21:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			21:00
21:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			21:30
22:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			22:00
22:30	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			22:30
23:00	14:05★ ボディ パンプ45 福田14:50			14:10 LesMills CORE 大池14:55		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		14:00 楽しいメニュー水泳 14:45		13:10★ 楽しく走る	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ			13:45★ スンバ 奥原 14:35				13:15★ はじめてステップ 平林13:45			23:00

★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