

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ
10時 10:10~10:55 かんたんエアロビクス [関] 10:10~10:55 ゆるゆる体操 [本木] 10:10~11:00 有料 <キッズスクール> ベビースイム [長尾] 11時 11:10~11:55 REE JAM [関] 11:10~11:55 かんたんピラティス [関嶋] 11:15~12:00 アクアシェイプ [長尾] 12時 12:10~12:55 ソフトエアロビクス [美彩季] 12:10~12:55 ボディシェイプ [芳賀] 12:15~13:00 水泳ワンポイント [長尾] 13時 13:10~13:55 メガダンス [美彩季] 13:10~13:55 季節のヨガ [芳賀] 13:00~13:15 サウナアフターグース 14時 14:00~14:15 サウナアフターグース 15時 16時 16:10~17:00 有料 <キッズスクール> 親子でわくわくスイム [長尾] 19時 19:00~19:45 ZUMBA [お貴] 19:00~19:45 ピラティス [加藤] 19:00~19:15 サウナアフターグース 19:15~20:00 水泳ワンポイント [伊藤] 20時 20:00~20:45 脂肪燃焼エアロビクス [加藤] 20時 20:00~20:45 ダンスエアロビクス [kulala] 20:00~20:45 健身操 [木村] 20時 20:00~20:45 ZUMBA [沼田] 20:00~20:45 パーティー☆ピラティス [SATOMI] 20時 20:00~20:45 ZUMBA [山下] 20:00~20:45 ピラティスストレッチ [SATOMI] 20時 20:00~20:45 リトモス [YUMINA] 20時 20:00~20:45 脂肪燃焼エアロビクス [加藤] 20時 20:00~20:45 水泳ワンポイント [伊藤] 20時 20:00~20:45 水泳																		

お客様へのお願い

※レッスン開始後のご入場、退出につきましては、必ずトレーナーの指示に従ってください。

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。