

月		火		水		木		金		土		日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
プール&スタジオタイムテーブル(最終チェックインは閉館の1時間前までです。)													
9:00													
9:30	無料レッスン												
10:00	無料 10:00~10:40 腰痛体操 政木		9:50~10:20 やさしいピラティス 種池		10:00~10:30 はじめてエアロ 甲斐		10:00~10:30 フロアバレエ 政木		無料 10:00~11:00 朝ヨガ 木野		マスターズ G9	9:30~10:30 おはよう!太極拳 阿達	NEWレッスン 10:00~10:50 ボディメイクストレッチ 神邊 第2・4週目を実施
10:30													
11:00			10:40~11:30 シェイプエアロ 甲斐				10:45~11:35 らくらくエアロ 岸野		有料 PL				11:00~12:00 HIP HOP 神邊 第2・4週目を実施
11:30													
12:00			11:50~12:50 ヨガ 河野		11:10~11:55 週替りレッスンI 前畑		11:45~12:35 コンディショニング 種池		L5 L6 L7	11:30~12:30 バランスピラティス 園子			時間変更!
12:30	G1 L1 12:30~13:00 青ずびピン 馬場						12:20~13:10 ピラティス 大西			12:40~13:20 初級ステップ 甲斐			
13:00	NEWレッスン 健康 14:00~15:00 シニアコース		L2 L3 13:20~13:40 筋コンディショニング		P L 13:20~13:40 シニア体操		12:30~13:15 アクアピクス 坂本		歩行				
13:30													
14:00			13:50~14:35 アクアピクス 坂本		星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス 金山		13:50~14:50 シニアコース		有料 G4 14:00~15:00 ヨガ 古田	無料	星田運動教室 14:00~15:00 カキラ 高田		
14:30					有料プログラム!!								
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30	G2 20:20~21:10 シェイプエアロ 甲斐												
21:00													
21:30													
22:00													

☆お車でご来場の皆様へ...お車は必ず駐車場へお願いします。道路上での順番待ちや駐車はご遠慮下さい。第1駐車場満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。

星田運動教室好評実施中!!
 火曜日14:00~15:00
 水曜日13:50~15:00
 金曜日14:00~15:00
 月4回4,536円です。(会員2,268円)
 ※有料プログラムとなります。

**2017年10月~
お知らせ**

このタイムテーブルの内容は、都合により変更することがあります。その際は、館内掲示などでお知らせ致します。ご了承下さい。

☆スイミングレッスンについて☆

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。詳しくはフロントまで...

★無料水泳指導★

月曜日・金曜日の朝と昼に無料指導を実施!!どうぞお気軽にご参加下さい。

☆健康シェイププログラム☆
 天然温泉での入浴と水中運動を組み合わせたプログラムです!!

詳しくはフロントまで!