

	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
9:00	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。)													
10:00	無料 無料レッスン	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 (温)フロアバレエ 政木	無料 無料レッスン	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		10:00~10:50 (温)ポディー メイクストレッチ 神達 第2・4週目に実施
11:00		11:10~12:00 フラダンス 金山		10:40~11:30 シェイプエアロ 甲斐		11:10~11:55 週替りレッスンI 前畑		10:45~11:35 らくらくエアロ 岸野	有料 PL	11:30~12:30 バランスピラティス 園子				11:00~12:00 HIP HOP 神達 第2・4週目に実施
12:00	G1 L1	12:10~12:40 背筋ピン 馬場	時間変更!! 内容変更!!	11:50~12:50 ヨガ 河野	G3 L4	12:20~13:10 ピラティス 大西	12:30~13:15 アクアピクス 坂本	11:45~12:35 コンディショニング 種池	L5 L6	12:40~13:25 初級ステップ 甲斐		12:30~13:20 エアロバランス 木野		
13:00		12:55~13:15 筋コンディショニング 馬場	時間変更!!	13:00~13:45 ウォーキングEX 前畑	P L	13:20~13:40 シニア体操		13:05~13:50 週替りレッスンII 古田	歩行	12:40~13:25 初級ステップ 甲斐	無料			
14:00	14:00~15:00 シニアコース	14:00~14:50 午後のピラティス 園子		13:50~14:35 アクアピクス 坂本		13:50~14:50 シニアコース	星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ 河野	14:00~15:00 ヨガ 古田	無料 無料	星田運動教室 14:00~15:00 カキラ 高田				
15:00				星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス 金山			有料プログラム!!							
16:00														
17:00														
18:00														
19:00		19:10~20:10 KaQiLa~カキラ~ 神田		19:20~20:05 フロアバレエ 政木		18:50~19:20 (温)コンディショニング 種池		19:10~20:00 サーキットエアロ 生方	有料 G6	19:25~20:25 ~うるおい~温ヨガ 水戸守		18:30~19:20 筋コンディショニング インストラクターは毎月 掲示板を確認して下さい		
20:00	G2	20:20~21:10 シェイプエアロ 甲斐		20:15~21:05 ピラティス 大西		19:30~20:20 フラダンス 金山		20:10~21:00 コンディショニング&ヨガ 生方	有料 G7	20:35~21:15 ウェープリング 木村				
21:00														
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停車はご遠慮下さい。第1駐車場満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。

**2018年4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。

**4月~新しいレッスンが入ります!**

**新しいスタート!!今までレッスンに入られていなかった方も、チャレンジしてみてくださいね!!**

**詳しくはフロントまで!**

**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。