

	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														
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		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 神邊 第2・4週目を実施
10:30														
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				11:00~12:00 HIP HOP 神邊 第2・4週目を実施
11:30														
12:00		時間変更 12:45~13:15 (温)背筋ピン 馬場		11:50~12:50 ヨガ 河野		12:20~13:10 ピラティス 大西		11:45~12:35 コンディショニング 種池		無料 L5 L6	11:30~12:30 バランスピラティス 園子			
12:30														
13:00		健康 13:30~13:50 シニア体操		13:20~13:40 筋コンディショニング		13:20~13:40 シニア体操		12:30~13:15 アクアピクス 坂本			12:40~13:20 初級ステップ 甲斐			12:30~13:20 エアロバランス 木野
13:30														
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	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	星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ 河野	14:00~15:00 ヨガ 古田	13:05~13:50 週替りレッスンII 古田	無料 歩行	星田運動教室 14:00~15:00 カキラ 高田				
14:30				有料プログラム!!		有料プログラム!!					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		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 エアロプラス 生方			19:25~20:25 ~うるおい~温ヨガ 水戸守			
20:00														
20:30		20:20~21:10 シェイプエアロ 甲斐		20:15~21:05 ピラティス 大西		20:00 ~20:30 727バー		20:10~21:00 コンディショニング&ヨガ 生方		有料 G7	20:35~20:55 週替りレッスンIII			
21:00														
21:30														
22:00														

2018年1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。

★機械導入しました!★

室温30℃、湿度60%の環境で行う
レッスンは、(温)がついている5レッス
ンです!是非、入ってみてくださいね!

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。

☆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。