

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													
10:00	無料レッスン 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						無料レッスン 無料 10:00~10:30 フロアバレエ 政木	時間変更 無料 10:00~11:00 朝ヨガ 木野	マスターズ G9		NEWレッスン 10:00~11:00 HIP HOP 神邊 第2・4週目を実施
11:00			10:40~11:30 シェイプエアロ 甲斐		内容変更 11:10~12:00 週替りレッスンI 前畑				有料 PL 10:45~11:35 らくらくエアロ 岸野				
12:00			11:50~12:50 ヨガ 河野										
13:00	G1 L1 12:30~13:00 青ずじピン 馬場 担当変更!!	L2 L3		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	L5 L6 L7				12:30~13:20 エアロバランス 木野
14:00	有料歩行 14:00~15:00 シニアコース		13:20~13:40 筋力トレーニング シニア体操		13:20~13:40 シニア体操				歩行 無料 13:05~13:50 週替りレッスンII 古田	NEWレッスン			
15:00			13:50~14:35 アクアピクス 坂本		13:50~14:50 シニアコース				有料 G4 14:00~15:00 ヨガ 古田				
16:00			星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス 金山 有料プログラム!!		星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ 河野 有料プログラム!!				無料 星田運動教室 14:00~15:00 カキラ 高田 有料プログラム!!				
17:00													
18:00													2017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。 ☆スミシングレッスンについて☆ スミシ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。 ★有料30分レッスン★ 詳しくはフロントまで! 有料歩行実施中! 月4回 2,052円(税込み)です。
19:00													
20:00													
21:00	G2 19:10~20:10 KaQiLa~カキラ~ 神田		18:50~19:20 コンディショニング 種池						有料 G6 19:10~20:00 エアロプラス 生方				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。
22:00			20:00~20:30 アクアバレエ		20:00~20:30 アクアバレエ				有料 G7 20:10~21:00 コンディショニング&ヨガ 生方				
			20:15~21:05 ピラティス 大西						PL NEWレッスン				

☆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。