



### LINE登録で最新情報を受け取る

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。  
登録はQRコードを読み込んで、友達登録ボタンを押しトーク画面に「スタジオ」と送信してください！  
「スタジオ情報配信希望」を選択頂くと、スタジオの情報が配信されます！

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	金	FRIDAY	土	SATURDAY	日	SUNDAY
10	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール
※7月21日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります												
月・火・水・金 10:05~10:15												
ラジオ体操												
11	10:30~11:15 コンピネーション ステップ 及川★	10:30~11:00 アクアZUMBA 渡辺★	10:30~11:15 ボール体操 小川	10:30~11:30 水泳中級 高橋	10:30~11:00 ピギナーエアロ 越川★	10:30~11:00 水中健康体操 渡辺	10:30~11:15 マットピラティス KAORI	10:30~11:00 水中ウォーキング 渡辺	10:30~11:15 ベーシックヨガ 近藤	10:30~11:15 ジュニア スイミング	10:30~11:15 ZUMBA 鈴木★	10:30~11:00 骨盤体操 小川
12	11:35~12:20 ウェープリング 及川	11:15~12:15 水泳初級 高橋	11:35~12:05 スタートエアロ 小川★	11:40~12:40 水泳上級 高橋	11:20~11:50 ZUMBA 池田★	11:15~12:15 ベビー スイミング	11:35~12:20 ピギナー ステップ 鈴木(治)★	11:15~12:00 月替わり 渡辺	11:35~12:20 ボディ コンバット45 崎村★	11:00~11:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	11:35~12:20 ベーシックヨガ 小川	11:35~12:20 ジュニア スイミング
13	12:45~13:30 ベーシックヨガ 越川	12:30~13:30 ベビー スイミング	12:40~13:10 たけふみ&ヨガ 近藤	12:50~13:20 水中ウォーキング 渡辺	12:10~12:55 マットピラティス 池田	12:45~13:15 アクア/MIYU★	13:00~13:30 フレックスクッション 渡辺	12:45~13:15 アクア/MIYU★	13:00~14:00 ジュニアダンス① 4歳~ TOMOMI	12:45~13:15 アクア/渡辺★	12:40~13:25 ボディメイク CoCo	12:40~13:25 ジュニア スイミング
14		13:00~13:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	13:30~14:15 リラクソヨガ 近藤	13:30~14:00 水泳入門 渡辺	13:15~14:00 太極拳 ゆうこ	13:15~13:45 アクア/島田★	13:30~(60) 毎月第1金曜日 古典ハワイアンフラ ¥/予約/サチコ	13:30~(60) 毎月第1金曜日 古典ハワイアンフラ ¥/予約/サチコ	14:00~15:10 ジュニアダンス② 小学3.4年~中学生 TOMOMI	13:30~14:00 水中ウォーキング 高橋	13:55~(60) 『JAZZダンス』 担当: CoCo ¥/予約/定員	13:55~(60) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員
15		13:50~14:20 アクア/渡辺★		14:10~14:55 クロール基礎 渡辺	14:20~14:50 ストレッチポール 池田		14:55~15:25 ハワイアンフラ基礎 ヴェナウラサチコ		15:10~15:55 ジュニアダンス③ 小学3.4年~中学生 TOMOMI	15:15~15:35 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤	15:10~15:55 週替り レッスン	15:00~17:00 わくわく プール ¥/予約/定員
16										16:00~16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	ジュニア スイミング	
17	17:00~18:00 ジュニアバレエ 4歳~ 中井	ジュニア スイミング		ジュニア スイミング	7/2 及川 リラクソヨガ /9.16 池田 ZUMBA30 /23.30 KAORI ストレッチ&ダンス40	ジュニア スイミング	16:45~17:45 ジュニアダンス① 4歳~ TOMOMI	ジュニア スイミング	16:15~17:00 リラクソ ヨガ 小川		16:15~17:00 ボディ コンバット45 崎村★	【週替りレッスン】 7/6 有料レッスン実施の為休講 /13 ボディパンプ45 NATSUKO /20 ボディコンディショニング 越川 /27 ボディパンプ45 NATSUKO
18							17:55~18:55 ジュニアダンス② 小学3.4年~中学生 TOMOMI		17:20~17:50 ピギナーエアロ 小川★			
19	18:30~19:15 クラシック バレエ 中井	19:00~19:20 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤	19:15~20:00 ベーシックヨガ 柴田	19:15~20:15 水泳中級 平山	18:30~19:10 週替り レッスン		19:10~19:55 マットピラティス 五十嵐	18:15~18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐	18:30~19:45 ジュニア空手	18:30~20:00 ジュニア トライアスロン		
20	19:30~20:00 ボディパンプ30 NATSUKO	19:30~20:00 TRXスタート ¥/予約/菅澤	19:30~20:30 FUNスイム サークル 高橋	20:20~21:00 水泳初級 平山	19:25~20:10 シェイプエアロ 加瀬★		20:15~21:00 ZUMBA 越川★		19:15~20:00 水中ウォーキング &クロール基礎 高橋	18:45~19:30 月替わり 高橋		
21	20:20~21:05 HIP HOP TOMOMI★	20:20~20:50 ボディコンバット 30 NATSUKO	20:15~21:00 ZUMBA 鈴木★		20:30~21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬							20:00閉館
22												

スピードトレーニング、持久泳を中心とした泳力アップコースです。泳法指導は行いませんので予めご了承ください。

21:00閉館  
スタジオ19:30/プール20:00/ジムエリア20:30終了  
初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス  
★アクティブに動くクラス  
¥ TRX有料プログラム予約制 定員7名

定員数のご案内 ※フィットネス産業協会の指針に基づく。備品は数に限りがございますのでご了承ください。  
【スタジオ: 55名 (マットクラス含む)】  
※ステップ・ボディパンプ40名、バランスボール45名、ストレッチポール38名  
【マルチスペース: すべてのクラス24名】  
スタジオレッスンに参加される方は15分前から番号順にお並び下さい。定員を超えた場合は抽選となります。  
【プール】アクア50名 人数によりコース変動

平日22:30閉館 (スタジオ21:00/プール21:30/ジムエリア22:00終了) 日曜、祝日は20:00閉館 (スタジオ18:30/プール19:00/ジムエリアは19:30終了)