



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			
	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	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		
10	※8月11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 コンビネーション 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 ビギナーエアロ 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👏	※第2,3,4週目の 10:30～12:00 13:00～14:30 マルチスペースレ ンタルがございま す。 フリーでの使用が できませんので予 めご了承ください	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👏	ジュニア スイミング 11:00～11:30 TRXベーシック ¥/予約/天野		10:30～11:15 ZUMBA 鈴木★	10:30～11:00 骨盤体操 小川👏	ジュニア スイミング		
12	11:35～12:20 ウェープリング 及川👏 【定員：40名】		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 オリジナル ステップ 鈴木(治)👏★ (歌謡曲ステップ)	月替わり 渡辺	11:15～12:00	11:35～12:20 ボディ コンバット45 崎村★		12：00～12：30 TRXアドバンス ¥/予約/天野	11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川👏				
13	12:45～13:30 ベーシックヨガ 越川👏	13:00～13:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	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👏		13:15～14:00 太極拳 ゆうこ👏	13:15～13:45 アクア/島田★		13:00～13:30 フレックスクショ 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👏			
14			13:50～14:20 アクア/渡辺★	13:30～14:15 リラックスヨガ 近藤👏		13:30～14:00 水泳入門 渡辺👏	14:20～14:50 ストレッチポール 池田👏				14:00～14:30 からだリセット 高橋👏	13:30～(60) 毎月第1金曜日		14:10～15:10 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	※ 8/3 14:00～(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員			
15											14:55～15:25 ハワイアンフラ基礎 ヴェナウラサチコ👏										
16			ジュニア スイミング			ジュニア スイミング			ジュニア スイミング	休館日	15:35～16:20 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ				15:15～15:35 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤👏	ジュニア スイミング	15:10～15:55 週替り レッスン	わくわく プール ¥/予約/定員			
17	17:00～18:00 ジュニアバレエ 4歳～ 中井													16:15～17:00 リラックス ヨガ 小川👏					16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	16:15～17:00 ボディ コンバット45 崎村★	
18								8/6.13 及川 リラックスヨガ /20.27 KAORI ストレッチ&ダンス40						18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐							
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👏	19:00～19:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	19:15～20:15					19:10～19:55 マットピラティス 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			水泳中級 平山	19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★		19:30～20:00 アクア/池田★ 20:00～21:00 トライアスロン サークル		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👏	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。	20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★		水泳初級 平山👏	20:30～21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬👏							⇒ 変更箇所			👏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				
22																					
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）											

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。

