



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てトーク画面に「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！



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～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	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👤	※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👤			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
			11:15～12:15 水泳初級 高橋👤			高橋	11:20～11:50 ZUMBA 池田👤★		11:15～12:15 ベビー スイミング				11:15～12:00 月替り 渡辺 (バタフライ)						
12	11:35～12:20 ウェープリング 及川👤			11:35～12:05 スタートエアロ 小川👤★		11:40～12:40 水泳上級		11:30～11:50 ストレッチ20			11:35～12:20 ピギナーステップ 鈴木(治)👤★			11:35～12:20 BODY COMBAT45 崎村★			11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川👤		
	【定員：40名】		12:30～13:30 ベビー スイミング			高橋	12:10～12:55 マットピラティス 池田👤						12:45～13:15 アクア/伊藤★						
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		12:40～13:10 たけふみ&ヨガ 近藤👤		12:50～13:20 水中ウォーキング 渡辺👤					13:00～13:30 フレックスクショ ン 渡辺👤			13:00～14:00 ジュニアダンス① 4歳～ KAZU		12:45～13:15 アクア/渡辺★	12:40～13：25 ボディメイク CoCo👤		
				13:30～14:15 リラックスヨガ 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/渡辺★							13:30～14:00 水中ウォーキング 高橋👤			
14						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👤				13:45～14:15 ウェープリング 甲斐👤			14:10～15:10 ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 KAZU			13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当：CoCo ¥/予約/定員	※ 8/2 14:00～(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員	
											14:55～15:25 ハワイアンフラ基礎 ウルヴェヒ実千代👤								
15																			
16																			
17																			
	17:00～18:00 ジュニアバレエ 4歳～ 中井																		
18																			
19	18:30～19:15 クラシック バレエ 中井	18:30～18:50 ストレッチ20					8/5, 12 KAORI ストレッチ&ダンス40												
		19:00～19:20 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤👤					18:30～19:10 週替り レッスン👤												
20	19:30～20:00 BODY PUMP30 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	19:15～20:00 ベーシックヨガ 柴田👤	19:15～19:45 TRXベーシック ¥/予約/天野	19:15～20:15 水泳中級	19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★		19:30～20:00 アクア/池田★		19:10～19:55 マットピラティス 五十嵐👤		19:15～20:00 水中ウォーキング &クロール基礎 高橋👤			18:30～20:00 ジュニア トライアスロン 18:45～19：30 月替り 高橋			
	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO👤			20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★		20:20～21:00 水泳初級 平山👤	20:30～21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬👤		20:00～21:00 トライアスロン サークル		20:15～21:00 HIP HOP cady★		20:10～21:00 水泳中級 高橋						
21																			
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）									