

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。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！



	月	MONDAY		火	TUESDAY		水	WEDNESDAY		木	THURSDAY		金	土	SATURDAY		日	SUNDAY	
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム		スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9	※11月13、24日は祝日の為、 プログラムに変更があります																		
10	9:15～9:45 オリジナル/伊藤	pifilAtes (ピフィラティス) 骨盤底筋に特化したト レーニング	9:30～9:35 ラジオ体操	9:40～10:40 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	9:20～9:40 ボディメイク 小出		9:30～9:35 ラジオ体操	整理券		9:30～9:35 ラジオ体操				9:30～9:35 ラジオ体操			9:30～9:35 ラジオ体操
	整理券		10:00～10:45 ZUMBA 鈴木		10:30～10:50 ストレッチ	整理券	10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐		10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬		10:30～11:00 水中散歩/伊藤	10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員			10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立		
11		11:00～11:45 アクア45 伊藤		11:00～11:45 シェイプエアロ 池田		11:00～11:20 ストレッチ	整理券		11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55 週替り	11:40～12:10 水中健康体操 小出			11:20～12:05 パワーヨガ 西田			11:15～12:00 週替り	11/2 マットピラティス 池田 /9 ボディパンプ30 NATSUKO /16 オリジナルダンス 高橋 /23 ボディパンプ30 NATSUKO /30 マットピラティス 池田	
12					11:40～12:10 水中散歩/小出	↓↓週替り	11:10～11:55 週替り	11:40～12:10 水中健康体操 小出		健康体操 武内									
13		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス 高木	12:15～13:00 水泳初級 小出		12:30～13:30 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	12:15～13:00 4泳法入門 小出		12:20～13:05 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ				12:45～13:30 太極拳 ゆうこ	12:10～12:30 ストレッチ	12:15～13:00 週替り	11/2 シェイプエアロ 池田 /9 ボディコンバット NATSUKO /16 ボディコンバット30 高橋 /23 ボディコンバット NATSUKO /30 ZUMBA 池田		
	13:00～13:45 健康体操 鈴木	ロングスイム 小出		13:15～14:00 健康体操 武内						13:30～14:15 骨盤体操 加瀬							13:15～14:00 ビギナーステップ 西田		
14															13:30～14:15 アクア45 高橋				
15	14:05～14:50 リラックスヨガ 西田				14:30～15:15 機能改善 ウォーキング 武内					14:40～15:25 週替り入門				14:00～14:45 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川			14:15～14:45 アクア30 週替り	11/2 池田 /9 池田 /16 高橋 /23 池田 /30 高橋	
			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操	11/6. 20 太極拳 /13. 27 ハワイアンフラ		15:30～15:35 ラジオ体操		15:00～15:45 クラシックバレエ 吉川	15:30～15:35 ラジオ体操		15:45～16:45 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員		
16	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員						整理券 ⇒『並ぶ順番整理券』対象クラス ※12時前の整理券クラスはAM 8 時にフロント出しとなり、12時以降の 整理券対象クラスはレッスン開始1時間前にフロント出しとなります。												
17										17:00～18:00 ジュニア体操 ① 山口									
18			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ	② 山口		17:40～18:00 ストレッチ							
19				定員：25名			18:15～19:00 クラシックバレエ (バレエピラティス) 吉川			18:30～19:00 ストレッチ									
	18:50～19:35 コンディショニング ヨガ 近藤			19:15～20:00 マットピラティス (基礎) 高木	毎月最終週は 初中級クラス		19:15～20:00 ボディパンプ 45 NATSUKO	19:45～20:30 アクア45 伊藤		19:15～20:00 ZUMBA 池田									
20	20:00～21:00 AntiGravity (ハンモック) ¥/予約/定員	20:00～21:00 トライアスロン サークル		20:15～21:00 シェイプエアロ 池田	19:50～20:35 ウォーキング& トレーニング 伊藤		20:20～21:05 ボディコンバット 45 NATSUKO			20:15～21:00 マットピラティス 池田	20:00～21:00 スイムサークル								
21													会員様同士でスイムを 楽しむコースをサークル 専用に確保します。						
22	22：00閉館 祝日は18：30閉館																		

…初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
…アクティブクラス / …今月のおすすめクラス / ¥ …有料プログラム
※祝日は営業時間とプログラムが変更になります ⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。
※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。

【各クラス定員数のご案内】
【スタジオ】
・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンプ28名 / バランスボール27名
【プール】
・3コース利用…30名 / ・4コース利用…31名以上
【ジム】
・定員12名

休館日

18：30閉館

👤・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
👤・・・アクティブクラス / ☺・・・今月のおすすめクラス / ¥・・・有料プログラム
※祝日は営業時間とプログラムが変更になります

⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。
※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。
【各クラス定員数のご案内】
【スタジオ】
・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンプ28名 / バランスボール27名
【プール】
・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上
【ジム】
・定員12名

会員様同士でスイムを
楽しむコースをサークル
専用にご確保します。