

TEL099-272-0082

入館時間 9:55	月			火			水	木			金			土			日		
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)		
10:15 S 10:30				ストレッチ (スタッフ)		フリー 開放	休 館 日	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)								
10:40 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊	定員20名	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	10:40~11:25 エアロビクス (ベーシック) (花田) 😊 45分				10:40~11:25 オリジナルエアロ 初級 (堀) 😊 45分	いきいき健康体操 (天瀬) 😊	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	ペルビック ストレッチ (山崎) 😊			10:40~11:25 エアロビクス (大久保) 😊 45分			10:30~11:15 かんたん ボクシングエアロ or かんたん筋コン (スタッフ) 45分 😊		
11:50 S 12:45	11:50~12:35 フィットネスダンス (益森) 😊 45分			ヨガ (橋元) 😊		10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 40分			11:50~12:35 エアロビクス (コンビネーション) (上野) 45分 鍛	定員10名	フリー 開放	11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分			11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 45分		11:30~12:25 ヨガ (橋元) 😊		
13:00 S 13:30	13:00~13:45 ラテンエアロ (コンビネーション) 鍛 (上野) 45分			13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 45分 😊		フリー 開放			お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分							13:00 幼児ダンス 13:55		※日曜日は プールが フリー開放 となります。	
13:45 S 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木) 45分					太極拳 (田畑)				14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			
14:30 S 15:25	幼児身体作 り教室					幼児水泳 ※1コース使用		14:30~15:25 幼児水泳①			幼児水泳 ※1コース使用		15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分		幼児水泳 ※1コース使用	15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
15:30 S 16:25						15:30~16:20 フリー 開放		幼児水泳②			15:30~16:20 フリー 開放		定員10名	15:30~16:20 フリー 開放		15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用		※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。	
16:30 S 17:25						水泳A ※全コース使用		水泳A			水泳A ※全コース使用				水泳A ※全コース使用				※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ いたします。
17:30 S 18:25	Jr身体作り 教室					水泳B ※全コース使用		水泳B			水泳B ※全コース使用				水泳B ※全コース使用				
18:40 S 19:10					18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分						お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分					18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分			
19:20 S 20:05	エアロビクス (花田) 😊 45分				19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 45分				ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分					19:20~20:15 やさしい フローヨガ (田島) 😊			18:55~19:50 リラックスヨガ (益森) 😊		
20:15 S 21:10	ピラティス (花田) 😊							ピラティス (中村) 😊											
			フリー 開放			フリー 開放				フリー 開放				フリー 開放			フリー 開放		