

●施設利用料 + レッスン受講料 520円 (1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能!) ※ワンレッスンコース1,030円 (ワンレッスンのみ受講可能2時間制限あり)

	月		火		水			木			金		土			日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール
9:30													★ Kids HIPHOP 9:30~10:15 [Futoshi]				
10:00																	
10:30	かんたんエアロ 10:30~11:15 【中島】	ウォーターエクサ 10:30~11:15 【狭野】	ピラティス 10:30~11:30 【森井】	水中機能改善ストレッチ 10:30~11:15 【中川】	かんたん インフォ 10:30~11:30 【島田】	アクアピクス 10:30~11:15 【安岡】	からだが変わる バランスボール教室 【山本】	ヨガ 10:30~11:30 【kotetu】		★ ヨガ教室 【槻本】	なれたらエアロ 10:30~11:30 【宮田】	コートルアクアストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】	★ 子ども スクール 9:30~13:30		★ ホールフルネス 10:15~11:15 【山田】	
11:00																	
11:30	ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】	★ 成人スクール 11:30~12:30		★ 成人スクール 11:30~12:30												★ スロートレーニング 11:30~12:15 【SYOKO】	★ 子ども スクール 9:30~13:30
12:00			なれたらエアロ 11:45~12:30 【松田】		肩こり腰痛予防体操 11:40~12:30 【志村】			BAILABAILA 11:45~12:30 【kotetu】	★ 成人スクール 11:30~12:30		ピラティス 11:30~12:15 【宮田】	★ 成人スクール 11:30~12:30	やさしい ステージジャズ 11:45~12:45 【森井】				
12:30																	
13:00	ほぐす棒【竹内】 12:45~13:15	ウォーキングアクアピクス 12:45~13:30 【島田】	ひきしめエアロ 12:45~13:45 【松田】	アクアピクス 12:45~13:30 【志村】	健康体操 12:40~13:30 【声田】	肩こり腰痛予防水中体操 12:45~13:30 【山田】		かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】	時間変更				かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】				
13:30																	
14:00	ヨガ 13:30~14:30 【槻本】	★ 成人スクール 14:00~15:00						時間・担当変更									
14:30			自重筋力 トレーニング 14:00~14:45 【安本】					ピラティス 14:00~14:45 【安本】	★ 成人スクール 14:00~15:00		からだバランス 13:30~14:30 【坂口】		かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】				
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】												がんばるエアロ 14:00~15:00 【安岡】				
15:30								健美操 15:00~15:45 【TOMO】			アロマストレッチ 14:45~15:30 【坂口】						
16:00																	
16:30		★ 子ども スクール 15:00~19:00		★ 子ども スクール 15:00~19:00	健好!筋トレ教室 16:00~17:00												
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	バーベル60 19:00~20:00 【AKI】	★ 成人スクール 19:00~20:00	スロートレーニング 19:00~19:45 【SYOKO】	★ 成人スクール 19:00~20:00	筋コンディショニング 19:00~19:45 【柴】			かんたんエアロ 19:00~19:45 【TOMO】	★ 成人スクール 19:00~20:00		エアロボディフォーカス 19:00~19:50 【松田】	★ 成人スクール 19:00~20:00	バーベル60 18:30~19:30 【AKI】				
20:00		定員 (15名)															
20:30	LesMILLS BODY BALANCE 20:15~21:15 【AKI】		ボディシェイプ 20:00~21:00 【声田】					健美操 20:00~20:45 【TOMO】			ヨガ 20:00~21:00 【松田】		LesMILLS BODY BALANCE 19:45~20:45 【AKI】				
21:00																	
21:30																	
22:00																	

**新型コロナウイルス感染拡大
防止策について**
 ※定員を24名に制限致します。
 ※レッスン強度を上げて実施します。
 ※マスクの着用をお願いします。
 ※換気を強化します。
 ※タッチ等の接触行為を禁止します。

レッスン受講に関する注意点
 ☆各レッスン開始30分前より受講券をフロントにて配布いたします。
 (定員になり次第受付終了とさせていただきます。)
 ☆各レッスン開始10分をすぎると受講できません。(安全確保の為。)
 ☆祝日は21時までの営業となり20:00以降のレッスンが休講となります。
 ☆レッスン内容や担当インストラクターは変更する場合があります。
 予めご了承ください。
 ☆【スクール】は月会費制になり別途料金が必要となります。

レッスン内容

緑	ヨガ系
黄	エアロ・脂肪燃焼系
紫	ダンス系
白	ひきしめ系
青	ストレッチ・コンディショニング系
水	水中レッスン



担当・レッスンが変更になったレッスン



定員が少数のレッスン (レッスン開始1時間前、または1レッスン前より受付)



レッスン料が無料のレッスン



スクール料金が別途必要なレッスン