

● 【レッスン受講料金】 施設利用料+520円

● 1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能！

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	
無料 モーニングストレッチ 9:45~10:15				無料 モーニングストレッチ 9:45~10:15					無料 モーニングストレッチ 9:45~10:15			Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】					
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 【萩野】	やさしい ステージジャズ 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 エンジョイエアロ 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】	水中ウォーキング エクサ 10:30~11:15 【山川】	スクール ヨガ教室 【根本】	なれたらエアロ 10:30~11:15 【宮田】	ニュートラルアク ストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】			かんたんエアロ 10:15~11:00 【山田】		
ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】	成人スクール 11:30~12:30	なれたらエアロ 11:45~12:30 【松田】	成人スクール 11:30~12:30	肩こり腰痛予防体操 11:40~12:30 【志村】			BAILA BAILA 11:45~12:30 【kotetu】	成人スクール 11:30~12:30		ZUMBA 11:30~12:15 【富田】	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】	子ども スクール 9:30~13:30		シェイプアップ 11:15~12:00 【山田】	子ども スクール 9:30~13:30	
ほぐす棒 12:45~13:15 【スタッフ】	アクア& ウォーキング 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】	BAILA BAILA 12:45~13:30 【芦田】	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】	アクアピクス 12:45~13:30 【甲斐】		バレトン 12:30~13:15 【山田】		かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】		ストレッチ&リズム 体操教室 【山本】	太極拳 12:10~13:00 【松村】		
ヨガ 13:30~14:30 【根本】	成人スクール 14:00~15:00	骨盤矯正 ヨガ 14:00~15:00 【松平】		かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】			ZUMBA 13:45~14:30 【若菜】	成人スクール 14:00~15:00		ベージュヨガ マイルド 13:30~14:30 【早川】		がんばるエアロ 14:00~15:00 【安岡】			太極拳 中級 13:10~13:40 【松村】		
ジャイロ キネシス 14:45~15:45 【渡辺】				ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】			デトックスヨガ 14:45~15:35 【梅景】					がんばるエアロ 13:50~14:50 【宮田】			ZUMBA 15:00~15:45 【宮田】		
	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 【スクール】			Kids HIPHOP 16:30~17:15 【Futoshi】	子ども スクール 15:00~19:00					子ども スクール 15:00~19:00				
new ナチュラ ムーブメント 18:45~19:45 【渡辺】	成人スクール 19:00~20:00	成人スクール 19:00~20:00		ダンスエアロ 19:00~19:45 【伊東】			new 19:00~19:45 筋コンディショニング 【柴】	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	new ヨガトレ 18:15~19:00 【竹内】					
LesMILLS BODYCOMBAT 60 20:15~21:15 【AKI】		ボディシェイプ 20:00~21:00 【芦田】		マイアミダンス 20:00~21:00 【伊東】			骨盤矯正 ヨガ 20:00~21:00 【松平】			ヨガ 20:00~21:00 【松田】		LesMILLS BODYCOMBAT 60 19:20~20:20 【AKI】					

レッスン受講に関する注意点

- 各クラス開始30分前から、受講券をフロントにて配布いたします。定員になり次第、受付終了になりますので予めご了承ください。
- レッスン開始10分を過ぎると受講できません。
- 祝日は21時までの営業になり、20:00~のレッスンは休講となります。
- 担当インストラクターやレッスン内容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】は月会費制となり料金設定が異なります。

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

new 担当・レッスンが変更になったレッスン
 定員 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)
 無料 レッスン料が無料のレッスン
 スクール 月謝が別途必要なレッスン