

TIME	Mon.			Tue.			Wed.			TIME	Thu.	Fri.			Sat.			Sun.			TIME
	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL			STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	
9:00										9:00										9:00	
9:30										9:30										9:30	
10:00										10:00										10:00	
10:30	予約 10:30~11:10 コンビネーション エアロLow 柴田			予約 10:30~11:10 ピラティス 篠崎						10:30										10:30	
11:00										11:00										11:00	
11:30	予約 11:25~12:05 ヨガ アサエ			11:30~12:10 コンビネーション エアロLow 小野	11:30~12:15 JSAホール 有料レッスン 高橋	11:30~12:15 アクアピクス 篠崎				11:30										11:30	
12:00										12:00										12:00	
12:30	12:20~13:00 ファイトアタック BEAT 後藤(花)			予約 12:30~13:10 ヨガ 中森		12:30~13:00 初級水泳 伊藤				12:30										12:30	
13:00										13:00										13:00	
13:30	13:10~13:40 X-CORE DANCING CS Live									13:30										13:30	
14:00	13:50~14:30 ボディケアストレッチ 佐藤(真)	予約 リズムライド 13:50~14:20 小幡	14:00~14:30 中級水泳 栗山							14:00										14:00	
14:30										14:30										14:30	
15:00	14:45~15:25 コンビネーション エアロLow 三重野			14:30~15:10 ZUMBA 起田						15:00										15:00	
15:30										15:30										15:30	
16:00			15:30~16:30 キッズスイミング 幼児			15:30~16:30 キッズスイミング 幼児		15:30~16:30 キッズ体育 幼児		16:00										16:00	
16:30			16:30~17:30 キッズスイミング 児童			16:30~17:30 キッズスイミング 児童		16:30~17:30 キッズ体育 児童		16:30										16:30	
17:00			17:30~18:30 キッズスイミング 児童			17:30~18:30 キッズスイミング 児童		17:30~18:30 キッズスイミング 児童		17:00										17:00	
17:30										17:30										17:30	
18:00										18:00										18:00	
18:30	18:00~19:00 J☆DANCE キッズスクール									18:30										18:30	
19:00				NEW 18:45~19:15 X-CORE FIGHTING CS Live						19:00										19:00	
19:30										19:30										19:30	
20:00	19:30~20:10 コンビネーション ステップ 篠崎			19:30~20:10 ピラティス 篠崎	NEW 19:30~20:00 アクアワーク&トレーニング 下田			予約 19:30~20:10 リズムライド 小幡		20:00										20:00	
20:30	20:20~21:00 オリジナルエアロ 篠崎		20:15~20:45 中級水泳 佐藤(宗)							20:30										20:30	
21:00				20:25~21:05 シェイブパンプ 下田						21:00										21:00	
21:30	21:10~21:50 シェイブパンプ 小幡		NEW 21:20~21:50 リズムキャンプ Cslive							21:30										21:30	
22:00										22:00										22:00	
22:30										22:30										22:30	

休館日

【レッスンプログラムの参加について】
●各エリアのプログラム定員は以下の通りです。
STUDIO A ... 45名 / STUDIO B ... 20名 ※リズムライドは 9名
POOL (アクアプログラム) ... 30名 / POOL(泳法) ... 15名
●各プログラム開始 5分 を過ぎますと、途中入場ができません。
●アクアプログラムはお化粧・整髪剤を落とし、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
●予約 マークのあるクラスはレッスン予約が必要です。
前日までにWEBでのご予約をお願いいたします。当日参加については、レッスン開始30分前に受付ボードを準備いたします。