

入館時間 9:55	月 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			火 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			水 (プール)	木 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			金 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			土 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			日 (スタジオ1)	
10:15 ∩ 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)	定員12名		ストレッチ (スタッフ)	フリー開放						
10:40 ∩ 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	エアロビクス (ベーシック) (花田) 😊				10:40～11:25 エアロ&ミニボール (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) 😊			エアロビクス (大久保) 😊	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 ∩ 12:45	11:50～12:35 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分	NEW 11:50～12:35 スローヨガ (益森) 😊 45分	フリー開放	ヨガ 😊	10:50～11:30 Let'sスイム (稲田) 40分	エアロビクス (コンビネーション) (上野) 鍛		フリー開放	11:50～12:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分 😊		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 ∩ 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 😊											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 ∩ 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 ∩ 15:25	幼児身体作 り教室	フリー開放		2コース も使用し ます。	幼児水泳 ※1・2コース使 用	14:30～15:25 幼児水泳①				2コース も使用し ます。	幼児水泳 ※1・2コース使 用		15:10～16:05 太極拳 (田畑)	2コース も使用し ます。	幼児水泳 ※1・2コース使 用	15:10 Jrダンス 高学年 16:05	※日祝祭日は 10:00～18:00 の営業です。	
15:30 ∩ 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			15:30～16:20 フリー 開放		15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用		
16:30 ∩ 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		16:15 育成ダンス 17:45		※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 ∩ 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 ∩ 19:10				18:40～19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分	フリー開放					お楽しみレッス ン (スタッフ) 😊 30分	フリー開放					18:00～18:45 ボクシングエア ロ (スタッフ) 45分		
19:20 ∩ 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 ∩ 21:10	ピラティス (花田) 😊								ピラティス (中村) 😊									