

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)	フリー開放					
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	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		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 S 12:45	11:50~12:35 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分	スローヨガ (益森)	フリー開放	ヨーガ 😊	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 😊	エンジョイエアロ (松木) 😊				11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 45分	11:30~12:25 ヨーガ (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											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・2コース使 用	14:30~15:25 幼児水泳①				15:10~16:05 太極拳 (田畑)	幼児水泳 ※1・2コース使 用			15:10 Jrダンス 高学年 16:05	15:30~16:20 幼児水泳②	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。
15:30 S 16:25					15:30~16:20 フリー 開放						15:30~16:20 フリー 開放				15:30~16:20 フリー 開放		※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ いたします。
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		
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	フリー開放					お楽しみレッスン (スタッフ) 30分 😊	フリー開放					18:00~18:55 ボクシングエアロ (スタッフ)	
19:20 S 20:05	エアロビクス (山崎) 😊 45分			19:35~20:30 ZUMBA (米澤)				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) 😊					
20:15 S 21:10	20:15~21:00 ZUMBA (山崎) 45分							ピラティス (中村) 😊		定員16名							