

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15~11:00 ルーシーダットン 大島	10:15~11:00 ラテンエアロ 村川	10:15~11:00 ピラティス 森田	休 館 日	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15~11:00 ヨガ 真鍋	
11	11:30~12:15 ダンスエアロ 愛梨	11:30~12:15 太極拳 宗岡	11:30~12:15 脂肪燃烧エアロ 森田		11:25~12:10 ヨガ&ピラティス Sara	11:20~12:05 脂肪燃烧エアロ 大塚	11:15~12:00 かんたんエアロ 大島
12						12:20~12:50 バレトン 大塚	
13	12:45~13:30 フィットネスタイチー 菊田	12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45~13:30 ヨガ&ピラティス 箭頭		12:35~13:20 ベリーダンス MEI		12:30~13:15 ルーシーダットン 大島
14	14:00~14:45 ヨガ 渡辺	14:00~14:45 初級エアロ 大塚	14:00~14:45 グループファイト 箭頭		13:50~14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15					15:00~15:45 バレエ 後藤		
16 17 18							
19	19:30~20:15 初級エアロ 羽田野	19:15~20:00 かんたんSTEP 大島	19:20~19:50 グループファイト30 Sara		19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎	
20		20:30~21:15 ルーシーダットン 大島	20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:20~20:50 ショートピラティス 村川	20:30~21:15 ヨガ 仲村	
21	21:00~21:45 グループファイト 箭頭		21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ		21:10~21:55 STEP 高橋		
22							



全てのレッスンにて整理券が必要です。

整理券配布方法、定員につきましては、2階インフォメーションボードをご確認ください。

時間	月	火	水	木	金	土	日		
10	10:15~11:00 月替り 1・3月 平泳ぎ初級 2月 バタフライ初級 内堀	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 吉田	10:15~10:30 アクアウォーキング 10:30~11:00 初めてプール 内堀	休 館 日	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 竹内	10:15~11:00 クロール初級 中嶋			
11		11:15~12:00 月替り 1・3月 クロール初級 2月 背泳ぎ初級 薄井	11:15~12:00 アクアコア &ダンス 浅井				11:15~12:00 アクアビクス 根尾		
12									
13						13:15~14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00 ~17:30		
		13:45~14:30 ソフトアクア 加藤							
14									
15									
16 5 18	クローズ 15:30~19:00					クローズ 15:30~19:00			18:45まで ご利用 いただけます
19									
20							19:45~20:30 たっぷり泳ごう 長瀬		
							20:45~21:30 アクアビクス 週替り		
21	21:05~21:50 アクアビクス 中嶋	21:05~21:50 月替り 1・3月 背泳ぎ初級 2月 クロール初級 内堀	21:05~21:50 たっぷり泳ごう 吉田			21:05~21:50 クロール初級 長瀬			
							21:45まで ご利用 いただけます		
22	〈月~水・金〉 22:45までご利用いただけます								

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。