

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		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 脂肪燃焼エアロ 森田		11:25～12:10 月替り ヨガ&ピラティス Sara	11:20～12:05 脂肪燃焼エアロ 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 フィットネスタッチー 菊田	12:45～13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45～13:30 グループファイト 中村		12:35～13:20 ベリーダンス MEI	13:15～14:00 グループファイト Sara	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	14:00～14:50 グループセンタージー 小野塚	休 館	13:50～14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15				日	15:00～15:45 バレエ 後藤		
18 5 18							
19	19:30～20:15 初級エアロ 羽田野	19:15～20:00 はじめてSTEP 大島	19:20～19:50 ストレッチポール30 Sara		19:15～20:00 リセットエクササイズ 村川	19:15～20:00 週替わり バラエティ	
20	20:30～21:15 グループファイト 中村	20:30～21:15 ルーシーダットン 大島	20:10～20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:30～21:15 かんたんエアロ 大島	20:30～21:15 ヨガ 仲村	
21			21:15～22:00 STORONGエアロ ヨリコ				



全てのレッスンにて整理券が必要です。

(0586)71-1616

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	10:30～11:15 月替り 6月 平泳ぎ 7月 クロール 内堀	10:30～11:15 ゆっくり泳ごう 薄井	10:15～10:45 初めてプール	休 館 日	10:30～11:15 ゆっくり泳ごう 近藤	10:30～11:15 クロール初級 中嶋	
			内堀				
11			11:15～12:00 アクアコア &ダンス				
			11:45～12:30 月替り 6月 背泳ぎ 7月 バタフライ 小野塚				
12							
13					13:15～14:00 アクアビクス 大橋		
14		13:45～14:30 ソフトアクア 加藤				クローズ 13:00 ～18:00	
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 たっぶり泳ごう 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 6月 平泳ぎ 7月 クロール 内堀	21:05～21:50 たっぶり泳ごう 小野塚		21:05～21:50 クロール初級 長瀬		
22						21:45まで ご利用 いただけます	
<p style="text-align: center;">〈月～水・金・〉 22:45までご利用いただけます</p>							

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