

	月				火				水				木				金				土				日・祝					
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	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				
9:30	めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操									
10:00	腰痛体操 ベーシックエアロ			10:00 ロコモング 10:15 ゆっくりウォーキング		10:00 フロアバレエエクササイズ		10:00 音楽ヨガインヨーグ	10:00 ベーシックステップ				10:00 やさしいピラティス			10:00 からだリセット					10:00 脂肪燃焼エアロ50		10:00 ベビースイミング		10:15 ディスクde姿勢改善					
11:00	10:40 ウェーブストレッチ			10:30 ディスクde姿勢改善		10:30 はじめてエアロ		10:30 チェア体操			10:30 シェイプアップウォーキング		10:40 リズム体操			腰痛スイミング					11:00 ボールエクササイズ	11:00 コンディショニングエアロ		11:00 登録制水泳スクール(初級)	11:00 ボディパンプ45	11:00 ナチュラルヨーガ		11:15 水泳レッスン		11:15 アクア通替りお楽しみ
12:00				登録制水泳スクール(中級)		11:15 フロアバレエエクササイズ		11:15 からだスネキアクア30	11:00 ボディバランス30				11:15 アローマストレッチ																	
13:00				13:00 ウェーブストレッチ				13:00 ナチュラルヨーガ																						
14:00	13:00 太極拳(初級)			13:30 シェイプアップウォーキング		14:00 シンプルYoga		13:30 アクティブエイジングスクール	13:30 腰痛スイミング				14:00 ボディバランス45			14:00 アクティブエイジングスクール				13:30 エンジョイエアロ	13:30 フラダンス		14:00 登録制水泳スクール(初級)	14:00 J.r. トランボルン	14:00 ラテンエアロ		13:30 週替りお楽しみ			
15:00	15:00 ラテンエアロ	15:00 ナチュラルヨーガ				15:00 アローマストレッチ		15:00 コアウェーブ					15:00 ベーシックエアロ	15:00 社交ダンス(中級)											14:30 ボディパンプ30	14:30 シェイプアップボクシング		15:00 J.r. スイミング	15:00 週替りお楽しみ	
16:00																														
17:00				17:00 J.r. スポーツ塾				17:00 J.r. トランボルン	16:45 J.r. チャレンジング			17:00 J.r. スイミング	17:00 J.r. トランボルン																	
18:00									18:00 J.r. チャレンジング																		18:00 ナチュラルヨーガ			
19:00	18:30 ベーシックエアロ			18:45 ボディパンプ45				18:45 ボディバランス45					18:45 ベーシックステップ	18:30 フロアバレエエクササイズ											18:45 メガダンス					
20:00	19:30 ZUMBA			19:45 ウェーブストレッチ				19:45 エンジョイアクア45	19:45 ボールエクササイズ	19:45 エンジョイステップ			19:45 美★姿勢エクササイズ30												19:30 ナチュラルヨーガ					
21:00	20:30 ボディバランス45			20:30 バドミントンタイム	20:45 脂肪燃焼エアロ50			20:45 スイムトレーニング	20:30 ソフトバレーボールタイム	20:45 ボディコンバット45			20:30 水泳レッスン												20:30 卓球タイム	20:45 ボディコンバット45				

◆週替わりお楽しみ◆  
毎週、内容と実施場所が異なります。館内掲示物をご覧ください。

～ごあんない～

- レッスン名 有料クラス。あらかじめフロントでのお申し込みが必要となります。
- 😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。
- 📌 これから始めるという方におすすめです。
- 👤 定員があります。