

エアロビクス ★＝初級 ★★＝初中級
レベルマーク ★★＝中級 ★★★★★＝中上級

MONDAY

一月曜日ー

スタジオ

プール

10:30～11:15

ヨガピラティス45

吉羽

完全予約制

11:45～12:15

ボクシングエクササイズ

30

12:30～13:15

健康ヨガ45

前田

完全予約制

13:30～14:15

コンビネーション

エアロ45

前田★★

14:25～15:15

ピラティス

50

11/3・24(月・祝)

※営業時間：10:00～19:00

※レッスンプログラム：日曜日の内容に変更

15:45～18:50

ジュニア

スイミング

スクール

19:00～19:20

猫背改善ピラティス20

19:30～20:00

脂肪燃焼ステップ初級

30

20:10～20:40

Beauty Shape up

Yoga30

20:55～21:15

骨盤・背骨ストレッチ20

10:30～10:45

水中ウォーキング

山田

11:00～12:00

マスターズ

スクール

(有料)

12:15～12:35

ウォーキングアクア

新妻

12:30～13:30

初級スイム教室

(有料)藤本

※事前の申込が必要

10:30～11:15

FIT HOP45

足立

完全予約制

11:30～12:15

ZUMBA45

足立

完全予約制

12:25～12:55

NEW

全身ストレッチ

30

13:15～14:00

かんたんエアロ45

東★★

14:20～15:05

カキラ45

三好

15:10～15:25

NEW

コアトレピラティス15

19:15～20:00

リラックスヨガ45

前田

20:15～20:45

ボクシングエクササイズ

30

20:55～21:15

骨盤・背骨ストレッチ20

11:00～12:00

マスターズ

スクール

(有料)

12:15～12:35

ウォーキングアクア

新妻

15:45～18:50

ジュニア

スイミング

スクール

19:15～20:00

エンジョイ

エアロ45

桐村★★★★

20:15～20:30

水中ウォーキング

多羅尾

10:30～11:15

ソフトエアロ&ヨガ45

小林

完全予約制

11:45～12:30

氣功45

坂元

12:45～13:15

ボールコンディショニング

多羅尾

13:25～13:45

膝痛コンディショニング20

14:00～14:45

オリジナル

ステップ45

桐村★★★★

15:00～15:45

オリジナル

エアロ45

桐村★★★★

18:40～19:00

からだが硬い人のための

ヨガ20

19:15～20:00

エンジョイ

エアロ45

桐村★★★★

20:15～21:00

エンジョイ

ステップ45

桐村★★★★

完全予約制

11:00～11:30

クロール初級

11:30～12:00

背泳ぎ初級

14:45～18:50

ジュニア

スイミング

スクール

10:30～11:15

ZUMBA45

新井

完全予約制

11:30～12:00

ショートステップ30

新井

12:15～13:00

リラックスヨガ45

松下

完全予約制

13:15～14:00

オリジナル

エアロ45

早川★★★★

14:15～14:35

ストレッチ20

スタッフ

14:45～15:15

NEW

HIPHOP基礎

30

19:15～20:00

かんたんエアロ45

濱崎★★

20:15～21:00

オリジナルステップ45

濱崎★★

10:30～10:45

水中ウォーキング

新妻

11:00～12:00

マスターズ

スクール

(有料)

12:15～12:35

アクアピクス

新井

15:45～18:50

ジュニア

スイミング

スクール

10:30～11:15

リラックスヨガ45

東

完全予約制

11:35～12:20

ZUMBA45

吉羽

12:30～12:50

からだが硬い人のための

ヨガ20

13:20～14:05

エンジョイ

エアロ45

前田★★★★

14:20～15:10

ヨガ50

前田

15:25～16:00

Beat Workout35

16:10～16:40

姿勢改善ピラティス30

19:00～19:20

黄色枠＝アプリにて

ご予約が必要です。

19:20～19:40

青色枠＝映像レッスン

(予約不要)

20:30 CLOSE

代行・休講などホームページにも掲載!

QRコードで簡単アクセス

QRコードを携帯電話で読み込むだけ

ホームページにアクセス出来ます!

※QRコード読み取り対応機種のみ対応

※対応機種以外の方はHPから確認

10:30～11:10

初級エアロ

40

11:20～12:05

リラックスヨガ45

14:00～14:45

初級エアロ45

14:55～15:25

NEW

美BODYワークアウト

vol2

25

16:15～16:30

水中ウォーキング

新妻

17:00～17:30

臨時休館日のお知らせ

施設点検の為

11/27(木)定休日

11/28(金)～30(日)休館日

とさせていただきます。

11/1(土)～4(火)・26(水)

終日、大人だけでゆったりと

プールが利用できます。

19:00 CLOSE

●レッスンは全て1Fスタジオにて実施いたします。

●各プログラムの定員は40名<ステップは25名>となり、人数制限をする場合があります。

●プログラムスタート時間をお守りください。

●途中入室・退室はお断りします。

●参加者数が少ない時は、臨時休講になる場合もあります。(最小参加人数:5名)

●祝日は、日曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。

●プログラムは都合により変更することがあります。

10:45～12:50

ジュニア

スイミング

スクール

10:30～11:15

リラックスヨガ45

東

完全予約制

11:35～12:20

ZUMBA45

吉羽

12:30～12:50

からだが硬い人のための

ヨガ20

13:20～14:05

エンジョイ

エアロ45

前田★★★★

14:20～15:10

ヨガ50

前田

15:25～16:00

Beat Workout35

16:10～16:40

姿勢改善ピラティス30

19:00～19:20

黄色枠＝アプリにて

ご予約が必要です。

19:20～19:40

青色枠＝映像レッスン

(予約不要)

20:30 CLOSE

代行・休講などホームページにも掲載!

QRコードで簡単アクセス

QRコードを携帯電話で読み込むだけ

ホームページにアクセス出来ます!

※QRコード読み取り対応機種のみ対応

※対応機種以外の方はHPから確認

10:30～11:10

初級エアロ

40

11:20～12:05

リラックスヨガ45

14:00～14:45

初級エアロ45

14:55～15:25

NEW

美BODYワークアウト

vol2

25

16:15～16:30

水中ウォーキング

新妻

17:00～17:30

臨時休館日のお知らせ

施設点検の為

11/27(木)定休日

11/28(金)～30(日)休館日

とさせていただきます。

11/1(土)～4(火)・26(水)

終日、大人だけでゆったりと

プールが利用できます。

19:00 CLOSE

●レッスンは全て1Fスタジオにて実施いたします。

●各プログラムの定員は40名<ステップは25名>となり、人数制限をする場合があります。

●プログラムスタート時間をお守りください。

●途中入室・退室はお断りします。

●参加者数が少ない時は、臨時休講になる場合もあります。(最小参加人数:5名)

●祝日は、日曜日と同じ内容で映像レッスンを実施いたします。

●プログラムは都合により変更することがあります。

10:45～12:50

ジュニア