

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日・祝日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
9				9:30 ストレッチ			9:30 ヨガ 60 薄飯			9:20 ストレッチ				9:15		9	
10	有料 10:00 津幡町事業 ひざ腰楽らく教室		10:00 アクアZUMBA 笹木		10:00 スモール スクール 向井 (有料)				10:00 膝腰高予防ウオーキング 輪谷	有料 10:00 津幡町事業 ひざ腰楽らく教室			10:00 太極拳 高坂	ジュニア 水泳スクール 有料		10	
11	11:15 いきいき筋トレ 山岸		11:00 成人水泳初級 笹木	11:00 ホットヨガ45ek 飯治			11:00 ベーシックステップ 山内		10:45 アクア45 輪谷			11:20 バランスボール 中地			11:30 ZUMBA 温井	交替わり	11
12			12:00 成人水泳初級 笹木				12:15 ホットヨガ45do 山内					12:30 ホットヨガ45ek 松永					12
1	12:30 ヨガ 60 山岸					12:30 ボディコンバット45 パーチャル						13:00 ヘルシーウオーキング 松永			13:00 ボディバンプ80 宮川	交替わり	1
2							14:00 ヨガ 60 笹木					13:45 アクア45 松永			14:20 ボディコンバット80 パーチャル		2
3							14:15 ベーシックエアロ 松永					14:00 ベーシックエアロ 木本			15:00 ピラティス 木本	15:15	3
4			15:15			15:15			15:15							15:15	4
5			ジュニア 水泳スクール 有料			ジュニア 水泳スクール 有料	16:00 ボディバランス45 パーチャル		ジュニア 水泳スクール 有料			16:15 ボディコンバット45 パーチャル		ジュニア 水泳スクール 有料	15:50 ボディアタック80 パーチャル	ジュニア 水泳スクール 有料	5
6	17:00 シバム パーチャル			17:00 ボディアタック45 パーチャル			17:15 ボディバンプ45 パーチャル					17:30 ボディバランス45 パーチャル					6
7														18:15 ホットヨガ45do 山本			7
8	19:00 ホットヨガ45ek 中村			19:00 ホットヨガ45do 山内			19:00 ボディコンバット45 パーチャル				19:00 ZUMBA 温井	19:00 スモール スクール 松原 (有料)					8
9					20:00 スモール スクール 塚坂 (有料)												9
9	20:30 エンジョイエアロ 温井			20:30 ボディバンプ45 宮川			20:30 ホットヨガ45ek 上田				20:30 ホットヨガ45do 池上						9

スタジオレッスンは予約制となります。ご予約いただき、参加時チェックインを行ってください。

※   のレッスンは予約不要です。

オープンレッスン
  初級者向け
  中級者向け
  ホットヨガ
  プールレッスン
  映像レッスン
  有料レッスン