

	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			変更 9:30 ヨーガ 60 澤飯			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)				10:15 膝腰痛予防ウォーキング 綿谷	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 鍛冶			NEW 11:00 ベーシックステップ 山内		11:00 アクア45 綿谷	変更 11:20 バランスボール 中地			11:30 ZUMBA 温井		週替わり
12	変更 12:30 ヨーガ 60 山岸		12:00 成人水泳初級 笹木	変 12:30 ボディコンバット45 バーチャル			変 12:45 ホットヨガ45do 山内			13:00 ヘルシーウォーキング 松永	変更 12:30 ホットヨガ45ek 松永				12
1						13:15 アクア45 保坂							変 13:00 ボディバンプ60 宮川		週替わり
2				変更 14:00 ヨーガ 60 笹木							変更 14:00 アクア45 松永		変 14:20 ボディコンバット60 バーチャル		2
3	15:15 ホットヨガ45do 鍛冶		15:15			15:15			15:20 ストレッチ	15:15			15:15		週替わり
4			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 バーチャル	ジュニア 水泳スクール 有料	16:15 ボディコンバット45 バーチャル		ジュニア 水泳スクール 有料	15:50 ボディアタック60 バーチャル	ジュニア 水泳スクール 有料
5	17:00 シバム バーチャル			17:00 ボディアタック45 バーチャル					17:15 ボディバンプ45 バーチャル		17:30 ボディバランス45 バーチャル				5
6														18:15 ホットヨガ45do 山本	6
7	19:00 ホットヨガ45ek 中村			19:00 ホットヨガ45do 山内			変更 19:00 ボディコンバット45 バーチャル			19:00 ZUMBA 温井		19:00 スモール スクール 松原 (有料)			7
8	変更 20:30 エンジョイエアロ 温井			変更 20:30 ボディバンプ45 宮川	20:00 スモール スクール 琴坂 (有料)		変更 20:30 ホットヨガ45ek 上田			変更 20:30 ホットヨガ45do 池上					8
9															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