

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10	10:15 ヨガ 60		10:30 ホットヨガ ek 45		10:30 ピラティス ベーシック 45		10:30 らくらく整体 60		10:15 ホットヨガ ek 45	10:15 ジュニア 水泳スクール 有料	10:30 週変わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。		10
11		11:00 アクア45 45	11:30 ホットヨガ 30 30		11:45 LES MILLS BODYPUMP 45				11:30 LES MILLS BODYPUMP or LES MILLS BODYCOMBAT 45				11
12	11:45 ベーシック エアロ 40							12:00 ベーシック ステップ 45					12
1	1:00 LES MILLS BODYPUMP 45		1:00 ベーシック エアロ 40		1:00 ZUMBA 45 45	1:10 機能改善水中 ウォーキング 50		1:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45		1:00 週替わりレッスン 45~	1:00 アクア45 45	1:30 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	1
2	2:15 ホットヨガ ek 45		2:15 ボディメイクヨガ 45		2:15 エンジョイ エアロ 45		2:30 太極拳 60		2:00 アクア45 45		2:30 キッズダンススクール エッグクラス 有料		2
3	3:15 ホットヨガ do 45		3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45		3:45 定						3:40 キッズダンススクール フチクラス 有料	3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	3
4					4:15 ジュニア 水泳スクール 有料		4:00 ホットヨガ ek 45				4:50 キッズダンススクール ジャンプクラス 有料		4
5			5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 70								6:00 キッズダンススクール ドリームクラス 有料		5
6	6:00 ホットヨガ ek 45							6:15 LES MILLS BODYPUMP 30					6
7	7:15 エンジョイ エアロ 45	7:15 シェイプ ウォーキング 30	7:15 ボディメイク ヨガ 45		7:30 ホットヨガ ek 45			7:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45			7:30 HIPHOP 60		7
8	8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45		8:30 定		8:30 ホットヨガ do 45			8:30 ZUMBA 45 45					8
9													9

プログラムタイムテーブル見方

- ・レッスンカテゴリー別で色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。
- ・時間、レッスン、担当に変更がある場合は赤字にて表記してあります。

からだ調整プログラム
有酸素プログラム
ホットヨガプログラム
プールプログラム
ダンス系プログラム
有料ジュニアスクール

定・定員20名のプログラム

ホットヨガプログラム

- ・ホットヨガプログラムにご参加頂く場合は、参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ・ご参加頂く場合はバスタオル程度大きさのタオル一枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
- ・ホットヨガプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。
- ・安全確保の為、下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承ください。
- ※トイレにおいり運動制限ありとみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方 ※サウナスーツを着用されてご利用される方

※日曜・祝日レッスンについて
レッスン内容、担当者は館内掲示版、またはホームページにてご確認ください。

・スタジオレッスンは定員制となっております。
通常レッスン→25名
ツールを使用するレッスン→20名

・プログラムの途中入場は安全のためご遠慮ください。

・スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承ください。

営業時間
10:00~22:00