

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
8:15				
	おはようストレッチ			
10:00				
11:00	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★アシタタガヨガ (鞋部) 定員14名	10:30~11:30 カウンスリング ※予約制 (服部・酒井)	10:00~10:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
12:00	11:15~12:15 社交ダンス (玉村・齋藤)	11:30~12:30 加藤マチャキダンススクール (加藤マチャキ) ※有料		11:00~11:45 ★ステップアップ4泳法 (長岡雅) 定員15名
13:00	12:45~13:30 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	13:00~13:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名		
14:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名	14:30~15:00 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		ウォーキング専用コース
15:00	15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名			14:30~15:00 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
16:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
17:00				15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名
18:00	17:35~18:25 チアスクール ジュニアAクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)			
19:00	18:40~19:30 チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)	18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)		
20:00	19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)			
21:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員15名		
22:00	21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
	23:00 閉館			

土 (SAT)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:45 ローインバクト45 (成田)	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名		
11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)			11:15~12:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
12:45~13:45 FIGHT DO60 (菊地)	13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		
14:00~14:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員30名	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)			
16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名			
		16:15~17:15 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
17:30~18:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
18:50~20:10 チアスクール ユース&ピクアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
21:00 閉館			

日 (SUN)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
16:15~17:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00 閉館			

 マークは初めての方も安心してご参加いただけます。
 ★マークは定員制です。
 定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。
 レッスン開始15分前にお配りしています。
 チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。
 代理のチケット受取はご遠慮下さい。
 安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】
 スタジオプログラム→ジムカウンター
 ウォーキングプログラム→ジムカウンター
 プールプログラム→プールカウンター