

	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			10:00~10:45 ★アクアミックス45 (権名) 定員25名
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)	11:15~12:00 ★はじめてタイチー (藤藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシオサーキット (木川) 定員8名	11:00~11:45 ★やってみようクロール (権名) 定員15名
12:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名	12:45~13:00 エレメント		
13:00	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名	13:00~13:30 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		
14:00	14:00~14:30 ★CXWORFX (大木) 定員25名			
15:00	14:45~15:45 ★OXIGENOG60 (小原) 定員30名	15:15~15:45 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		15:00~15:45 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
16:00	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)		ウォーキングコース 16:00~16:30 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名	
17:00	School		School	
18:00	17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)		17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8) 大人気	
19:00	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名		18:30~19:45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10) 大人気	
20:00	19:45~20:45 ★ファイン・ピラティス (小林) 定員25名			
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00	23:00 閉館			

	火 (TUE)			
	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	10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名	10:15~10:45 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		10:00~10:45 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
11:00	11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:00~11:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名 ウォーキング 専用コース
12:00	12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (服部) 定員24名			
13:00	13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)			
14:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	14:15~15:00 ★ジムスティック パーソナルコアトレ (浦山) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00	15:00~15:45 ★ベアシックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		15:15~16:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
16:00	16:00~16:30 ★リラクソボール (安達) 定員20名	女性限定		
17:00	16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (藤藤) 定員12名			
18:00	18:00~19:00 キッズダンススクール (MPF) 受付は2階フロントへ	School		
19:00	18:45~19:45 エアロファン (堀米)			多目的コート 大人気
20:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)			19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料
21:00	21:00~21:45 FIGHT DO45 (大木)			20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名
22:00	23:00 閉館			


	水 (WED)			
	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	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		岩崎浴室 9:30~10:30 岩盤ヨガ (佐藤み) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (神戸)		第2・4週目開催	11:15~12:00 ★ステップアップ 4泳法 (小野) 定員15名
12:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨガ (新聞) 定員30名			
13:00	13:15~14:00 エンジョイエアロ (大山)			
14:00	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員20名	14:30~15:15 ★脂肪燃焼エアロ (佐藤真) 定員10名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
15:00	15:10~15:55 ★スリングエクササイズ (安達) 定員15名			
16:00	16:00~16:45 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
17:00				
18:00	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (服部) 定員24名			多目的コート 大人気
19:00	19:45~20:45 ★ルーシーダットン (狩野) 定員30名	20:15~20:45 ★ポールストレッチ (木川) 定員10名		19:30~21:30 個人参加型フィットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料
20:00	21:00~21:45 ★OXIGENOG45 (小原) 定員30名			
21:00	23:00 閉館			

休館日

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
9:15	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 ★ルーシーダットン (長沼) 定員15名	オススメ 10:30~11:30 カウンセリング ※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 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名	School 11:30~12:30 加藤マチャアキ ダンススクール (加藤マチャアキ) ※有料		11:15~12:00 ★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	オススメ 13:00~14:00 ★社交ダンス (玉村・齋藤) 定員16名		
14:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			ウォーキング 専用コース
15:00	15:00~15:45 ★マッドサイエンス45 (小林) 定員25名	15:15~15:45 ★ダンバル体操 (高橋) 定員12名		14:30~15:00 ★水中エクササイズ (小原) 定員10名
16:00				15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
17:00	16:15~16:45 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
18:00	School 17:35~18:25 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)			
19:00		School 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)	School 18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	大人気
20:00	18:45~19:45 ★FIGHT DO60 (大木)			
21:00	20:00~20:45 ★ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★バトン45 (さくら) 定員15名	岩盤浴室 20:20~21:20 岩盤ルージュ (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
22:00	21:00~21:30 ★CXWORK (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 ★ローインパクト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
12:45~13:30 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
14:00~14:45 ★バレル45 (ゆづこ) 定員30名	13:45~14:15 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		ウォーキングコース
15:00~15:45 ★ZUMBA45 (堀米)	14:45~15:30 ★ジムスティック ベージュ45 (浦山) 定員8名		14:30~15:00 ★エンジョイウォーキング (安達) 定員15名
16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名			
School 18:50~20:10 チアスクール ユース& ピックアップクラス 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
12:45~13:30 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
14:00~14:30 ★CXWORK (大木) 定員25名	女性限定 13:45~14:15 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
15:00~15:45 ★FIGHT DO45 (大木)			
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