

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:15~11:00 リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員15名		10:00~10:45 アクアミックス45 (椎名) 定員15名
12:00	11:45~12:15 ZUMBA30 (小林) 定員15名		
13:00			
14:00	13:15~14:00 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
15:00	14:30~15:00 機能改善トレーニング (木川) 定員15名		
16:00	15:30~16:00 ボールストレッチ (木川) 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 (ハスラボ)	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	18:30~19:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15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	19:30~20:00 リラックスボール (浦山) 定員15名		
21:00	20:30~21:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名		
22:00	22:00 閉館		

	火 (TUE)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名		
12:00	11:15~11:45 ローインパクト30 (小林) 定員15名		
13:00	12:30~13:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
14:00	13:30~14:15 ベーシックヨガ (成田) 定員15名		
15:00	15:00~15:30 リラックスボール (安達) 定員15名		15:15~16:00 水中ウォーキング (松田) 定員15名
16:00	16:00~16:45 太極扇エクササイズ (齋藤) 定員15名		
17:00	School		
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		
19:00	19:30~20:00 FIGHT DO30 (大木) 定員15名	多目的コート	大人気
20:00	19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料		
21:00	20:30~21:00 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		20:15~21:00 上級水泳 (長岡善) 定員8名
22:00	22:00 閉館		


水 (WED)

休館日

	木 (THU)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (神戸) 定員15名		10:15~11:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名
12:00	11:30~12:15 リフレッシュヨーガ (新聞) 定員15名		11:30~12:15 はじめて水泳 (小野) 定員8名
13:00			
14:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ (大山) 定員15名		14:00~14:45 やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員8名
15:00	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名		
16:00	15:45~16:30 スリングエクササイズ (木川) 定員15名		
17:00			
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
19:00	19:30~20:15 ルーナーダットン (狩野) 定員15名	多目的コート	大人気
20:00	19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料		
21:00	20:45~21:15 OXIGENO30 (小原) 定員15名		
22:00	22:00 閉館		

時間	金 (FRI)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:00~10:45 ルーシーダットン (長沼) 定員15名		
12:00	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8名
13:00	オススメ		
14:00	13:15~14:00 マットサイエンス45 (小林) 定員15名		14:00~14:30 水中エクササイズ (小原) 定員5名
15:00	14:45~15:30 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名		
16:00	16:00~16:30 ダンベル体操 (高橋) 定員15名		
17:00			
18:00		School	
19:00	18:30~19:00 FIGHT DO30 (大木) 定員15名	18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	大人車
20:00	19:30~20:15 バレトン45 (さくら) 定員15名		
21:00	20:45~21:15 CXWORX (大木) 定員15名		
22:00			
	22:00 閉館		

土 (SAT)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:30 ローインパクト30 (成田) 定員15名		10:15~11:00 アクアダンス45 (庄司) 定員15名
11:15~12:00 フラダンス フィットネス45 (佐藤良) 定員15名		
13:00~13:45 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
14:30~15:00 機能改善トレーニング (安達) 定員15名		
15:30~16:00 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		
School		
17:10~18:30 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)		
19:00 閉館		
ホームページからご予約下さい。		
<p>【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○レッスン当日午前6:00より、当日のレッスンがご予約可能です。カレンダーよりレッスンを選択しご予約ください。 ○レッスン開始1時間前まで予約可能です。 ○レッスン当日はチェックイン後、2Fフロントにて受付ください。ご予約の確認後、チケット(予約番号記載)をお渡しします。 ※キャンセル無しの不参加が3回あった場合、その後1か月間レッスン参加を禁止します。 		

日 (SUN)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:15~10:45 リラックスボール (浦山) 定員15名		
11:30~12:00 CXWORX (大木) 定員15名		
14:00~14:30 POWER CARDIO30 (松田) 定員15名		
15:30~16:15 バレトン45 (ゆうこ) 定員15名		
18:00 閉館		予約はこちら
全プログラム定員制・完全予約となります。 ○スタジオ：全レッスン15名 ○プール：有酸素系レッスン15名 泳法レッスン8名 水中エクササイズ5名		
<p>【スタジオレッスン参加の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○マスク着用が必須となります。無理のない範囲でご参加ください。 ○スタジオにはレッスン開始10分前から入室可能です。入室はご予約順となります。 ○フロントでお渡しした番号順にご案内致します。スタジオ前や通路で並ばずに、ジムエリア内でお待ちください。※入室時間になってもお越し頂けない場合、次の番号の方を優先致しますのでご了承ください。 ○スタジオ内では床に貼ってあるシールを目印に、会員様同士の距離を保ってください。 		