

|       | 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 | 10:00~10:45<br>リフレッシュヨガ<br>(佐藤み) 定員15名                  |  | 10:00~10:45<br>アクアミックス45<br>(椎名) 定員15名 |
|       | 11:15~11:45<br>ZUMBA30<br>(小林) 定員15名                    |  |  |
| 12:00 |   |  |  |
|       | 12:15~12:45<br>ストリートダンス30<br>(MAKO) 定員15名               |  |  |
| 13:00 |   |  |  |
|       | 13:15~14:00<br>OXIGENO45<br>(小原) 定員15名                  |  |  |
| 14:00 |   |  |  |
|       | 14:30~15:00<br>機能改善トレーニング<br>(木川) 定員15名                 |  |  |
| 15:00 |   |  |  |
|       | 15:30~16:00<br>ボールストレッチ<br>(木川) 定員15名                   |  |  |
| 16:00 |   |  |  |
|       |   |  |  |
| 17:00 | School  | School   |  |
|       | 17:10~18:00<br>チアスクール<br>ジュニアクラス<br>小学1年~小学6年<br>(ハスラボ) | 17:00~18:00<br>キッズサッカー<br>スクール<br>小学1・2年生<br>(U-8) | 大人気                                    |
| 18:00 |   |  |  |
|       | 18:30~19:00<br>UBOUND30<br>(ひかり) 定員15名                  | School   |  |
| 19:00 |   |  |  |
|       | 18:30~19:45<br>キッズサッカー<br>スクール<br>小学3・4年生<br>(U-10)     |  | 大人気                                    |
| 20:00 | 19:30~20:00<br>POWER CARDIO30<br>(浦山) 定員15名             |  |  |
|       |   |  |  |
| 21:00 | 20:30~21:00<br>リラクスパール<br>(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<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員15名          |            |                                       |
|       | 11:15~11:45<br>ローインパクト30<br>(小林) 定員15名                 |            |                                       |
| 12:00 |  |            |                                       |
|       | 12:30~13:00<br>POWER CARDIO30<br>(服部) 定員15名            |            |                                       |
| 13:00 |  |            |                                       |
|       | 13:30~14:15<br>ベーシックヨガ<br>(成田) 定員15名                   |            |                                       |
| 14:00 |  |            | 14:00~14:45<br>アクアダンス45<br>(庄司) 定員15名 |
|       |  |            |                                       |
| 15:00 | 15:00~15:30<br>リラクスパール<br>(安達) 定員15名                   |            |                                       |
|       |  |            |                                       |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>太極扇エクササイズ<br>(齋藤) 定員15名                 |            |                                       |
|       |  |            |                                       |
| 17:00 | School   |            |                                       |
|       | 18:00~19:00<br>キッズダンススクール<br>(MPF)<br>受付は2階フロントへ       |            |                                       |
| 18:00 |  |            |                                       |
|       | 18:30~19:00<br>多目的コート                                  |            | 大人気                                   |
| 19:00 | 19:30~20:00<br>FIGHT DO30<br>(大木) 定員15名                |            |                                       |
|       |  |            |                                       |
| 20:00 | 19:30~21:30<br>個人参加型フットサル<br>(木川)<br>受付は1階フロントへ<br>※有料 |            |                                       |
|       | 20:30~21:00<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員15名                   |            | 20:15~21:00<br>上級水泳<br>(長岡善) 定員8名     |
| 21:00 |  |            |                                       |
| 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<br>ZUMBA30<br>(神戸) 定員15名                   |            | 10:15~11:00<br>やってみよう4泳法<br>(小野) 定員8名  |
|       |  |            |  |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>リフレッシュヨガ<br>(新聞) 定員15名                  |            | 11:30~12:15<br>はじめて水泳<br>(小野) 定員8名     |
|       |  |            |  |
| 13:00 | 13:15~13:45<br>エンジョイエアロ30<br>(大山) 定員15名                |            |  |
|       |  |            | 14:00~14:45<br>やってみよう4泳法<br>(長岡雅) 定員8名 |
| 14:00 | 14:30~15:15<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(木川) 定員15名           |            |  |
|       |  |            |  |
| 15:00 | 15:45~16:30<br>スリングエクササイズ<br>(木川) 定員15名                |            |  |
|       |  |            |  |
| 16:00 |  |            |  |
|       |  |            |  |
| 17:00 |  |            |  |
|       |  |            |  |
| 18:00 | 18:30~19:00<br>POWER CARDIO30<br>(服部) 定員15名            |            |  |
|       |  |            |  |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>ルーシーダットン<br>(狩野) 定員15名                  | 多目的コート     | 大人気                                    |
|       |  |            |  |
| 20:00 | 19:30~21:30<br>個人参加型フットサル<br>(大木)<br>受付は1階フロントへ<br>※有料 |            |  |
|       | 20:45~21:15<br>OXIGENO30<br>(小原) 定員15名                 |            |  |
| 21:00 |  |            |  |
| 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<br>ルーシーダットン<br>(長沼) 定員15名                                  |   |   |
| 12:00           | <b>School</b><br>11:30~12:30<br>加藤マチャアキ<br>ダンススクール<br>(加藤マチャアキ)<br>※有料 |   | 11:15~12:00<br>ステップアップ<br>4泳法<br>(長岡雅) 定員8名 |
| 13:00           | <b>オススメ</b>  |   |   |
| 14:00           | 13:15~14:00<br>マットサイエンス45<br>(小林) 定員15名                                |   | 14:15~14:45<br>水中エクササイズ<br>(小原) 定員5名        |
| 15:00           | 14:45~15:30<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員15名                          |   |   |
| 16:00           | 16:00~16:30<br>ダンベル体操<br>(高橋) 定員15名                                    |   |   |
| 17:00           |  |   |   |
| 18:00           |  | <b>School</b>                                       |   |
| 19:00           | 18:30~19:00<br>BODYSTEP30<br>(小原) 定員15名                                | 18:30~20:00<br>キッズサッカー<br>スクール<br>小学5・6年生<br>(U-12) |   |
| 20:00           | 19:30~20:15<br>パレトン45<br>(さくら) 定員15名                                   |   |   |
| 21:00           | 20:45~21:15<br>CXWORX<br>(大木) 定員15名                                    |   |   |
| 22:00           |  |   |   |
| <b>22:00 閉館</b> |  |   |   |

| 土 (SAT)   |            |                                       |
|---|------------|---------------------------------------|
| スタジオ1   | オリジナルプログラム | プール                                   |
|   |            |                                       |
| 10:00~10:30<br>ローインパクト30<br>(成田) 定員15名                            |            |                                       |
| 11:00~11:45<br>フラダンス<br>フィットネス45<br>(佐藤良) 定員15名                   |            | 10:30~11:15<br>水中ウォーキング<br>(松田) 定員15名 |
| 12:15~12:45<br>BODYSTEP30<br>(小原) 定員15名                           |            |                                       |
| 13:15~14:00<br>OXIGENO45<br>(小原) 定員15名                            |            |                                       |
| 14:45~15:15<br>機能改善トレーニング<br>(安達) 定員15名                           |            |                                       |
| 15:45~16:15<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員15名                              |            |                                       |
| <b>School</b>   |            |                                       |
| 17:10~18:30<br>チアスクール<br>ユース&<br>ビックアップクラス<br>小学6年~中学3年<br>(ハスラホ) |            |                                       |

| 日 (SUN)                                     |            |     |
|---|------------|-----|
| スタジオ1                                       | オリジナルプログラム | プール |
|   |            |     |
| 10:15~10:45<br>リラックスボール<br>(浦山) 定員15名       |            |     |
| 11:30~12:00<br>CXWORX<br>(大木) 定員15名         |            |     |
| 14:00~14:30<br>POWER CARDIO30<br>(松田) 定員15名 |            |     |
| 15:30~16:15<br>パレトン45<br>(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



19:00 閉館

ホームページからご予約下さい。

【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】  
 ○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。

【スタジオレッスン参加の場合】  
 ○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。