

PROGRAM TIME TABLE

R4年 7月 ⇒ 9月

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			thu 木			金			sat 土			時間
	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	
9:30																			9:30			
10:00																			10:00			
11:00	10:35-11:15 かんたんエアロ 飯田	7月から開始 時間変更	MSL 10:00~ 彩乃	10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤	11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	10:45-11:25 初めてエアロ 原田	11:00-11:40 朝ヨガ 川越	MSL 11:00~ 成田	11:00-11:40 かんたんエアロ 高木	11:30-11:55 初めてクロール 成田	11:00-11:40 太極拳 黒田	11:00-11:30 フィン フリータイム	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原	MSL 11:00~ 成田	10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤	11:15-12:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田	11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	11:45-12:30 BODY COMBAT 成田	11:50-12:30 セルフ コンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	9:30	
12:00	11:30-12:00 ボディシェイプ 飯田		12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃		12:35-13:15 ピラティス 岩田	12:45-13:15 アクアピクス 菱田		12:45-13:15 アクアピクス 吉村	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	12:35-13:15 ピラティス 岩田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	12:45-13:15 アクアピクス 吉村	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井
13:00	12:20-13:00 ★音コンディショニング SAKI	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	13:00	
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	14:00	
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	15:00	
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	16:00	
17:00	16:15-17:00 BODY COMBAT アラカト	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	17:00	
18:00	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇パーチャル	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	18:00	
19:00	18:15-19:00 SH'BAM 暗闇パーチャル	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	19:00	
20:00	19:15-20:10 DISCO WORLD 若瀬	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	20:00	
21:00	20:20-20:50 BODY ATTACK 暗闇パーチャル	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	13:15-14:00 ZUMBA 志水	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 長期待待	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:00-12:40 かんたんエアロ 高木	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレックス 成田	12:30-13:00 アクアログ 美山	13:00-13:25 スパインレックス 成田	13:30-14:10 ボディコンディショニング 金井	12:45-13:15 ショートアクア 美山	21:00	
22:00																			22:00			

休館日

☆☆ご案内☆☆

- ◆◆マークはレベル設定を表しています◆◆
- 📖 初めての方でも、安心して参加できるクラス
- 🟡 初心者向けのステップアップクラス。初中级クラス
- 🟠 中級者向けの`沢山汗かき、クラス
- 🟢 上級者向けの`ガンガン、クラス

- ### スタジオ
- WEB予約はレッスン開始15分前からご入場が可能。当日整理券での入場はレッスン開始10分前となります。レッスン開始5分前にはご入場下さい。
 - レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
 - タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい。
 - 都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認ください。
- 有料** →登録制の有料プログラムとなります
有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

- ### プール
- レッスンの際2-3コース使用することがあります
 - プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行ってください。
 - 危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。(スポーツアクセサリは可)
 - プールの水を清潔に保つために、お化粧品は落とさせていただきます。
 - キャップとマスクは必ず着用して下さい(泳ぐときのみマスクを外してのご利用可能)
 - プール利用後はタオルで水気を拭いてから、ロッカールームにお戻り下さい。

【営業時間】
月曜～木曜 6:00～22:00
土曜 & 日曜 6:00～20:00
祝日 6:00～20:00

【休館日】
毎週 金曜日

お問い合わせ 046(222)8844