

	月				火				水				木				金				土				日・祝		
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1/スタジオ2	プール	
9:30	めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操		9:30 アクティブエイジングスクール		めざまし体操		9:30 アクティブエイジングスクール		めざまし体操		9:30 アクティブエイジングスクール		めざまし体操						
10:00	10:00 美☆姿勢エクササイズ45		10:15 ゆっくりウォーキング		10:00 ピラティス		10:00 フロアバレエクササイズ		10:00 腰痛体操	10:00 ベーシックエアロ			10:00 筋コンエアロ	<b>NEW</b>			10:00 からだリセット	10:15 ボディバランス30		10:30 腰痛スイミング		10:15 ディスクde姿勢改善		10:00 脂肪燃焼エアロ	10:00 ベビースイミング	10:15 ベーシックエアロ	
11:00	11:00 ウェーブコンディショニング <b>NEW</b>	11:00 ベーシックステップ	11:00 水泳レッスン		10:40 はじめてエアロ		11:15 フロアバレエクササイズ		10:40 チェア体操	11:00 シンプルYOGA		10:45 シェイプアップウォーキング	10:40 骨盤コンディショニング	10:30 太極拳(中級)		11:15 アローマストレッチ		11:00 ボールエクササイズ	11:00 ZUMBA		11:00 ボディパンプ45	11:00 ナチュラルヨーガ		11:15 水泳レッスン	11:15 アクア週替りお楽しみ		
12:00										12:00 メガダンス																	
13:00		13:00 太極拳(初級)			13:00 シェイプYoga					13:00 ナチュラルヨーガ		13:00 からだすっきりアクア45		13:30 ボディバランス45	13:30 アクティブエイジングスクール		13:30 エンジョイエアロ	13:30 フラダンス		13:00 J.r. トランポリン	13:30 ラテンエアロ				13:30 週替りお楽しみ		
14:00					14:00 コンディショニングエアロ		13:30 腰痛スイミング			14:45 フロアバレエクササイズ			14:25 ウェーブコンディショニング <b>NEW</b>	15:00 ベーシックエアロ	15:00 社交ダンス(中級)		14:30 ボディパンプ30		14:00 水泳レッスン	14:00 J.r. トランポリン	14:30 シェイプアップホッピング				15:00 J.r. スイミング	15:00 週替りお楽しみ	
15:00	15:00 ラテンエアロ	15:00 アローマヨガ <b>NEW</b>																									
16:00																											
17:00	17:00 J.r. スポーツ塾								17:00 J.r. トランポリン	16:45 J.r. チアリーディング		17:00 J.r. スイミング	17:00 J.r. トランポリン														
18:00	18:30 キックボクシングエクササイズ								18:00 からだすっきりYOGA <b>女性限定</b>	18:00 J.r. チアリーディング			18:45 美☆姿勢エクササイズ30	18:30 フロアバレエクササイズ										18:00 ナチュラルヨーガ			
19:00					19:00 ボディバランス45				19:00 ボディパンプ45	19:45 ベーシックエアロ		19:00 ボディバランス45	19:30 ウェーブコンディショニング	19:30 ベーシックステップ		18:45 メガダンス								19:00 週替りお楽しみ			
20:00		19:30 ZUMBA <b>場所変更</b>			20:00 バドミントンタイム				20:30 ソフトバレーボールタイム	20:45 ボディコンバット45		20:00 水泳レッスン	20:30 ボディバランス45 <b>NEW</b>	20:00 腰痛スイミング <b>時間変更</b>							19:45 エンジョイアクア45			20:00 社交ダンス(初級)			
21:00	20:30 ボディパンプ45				20:45 脂肪燃焼エアロ50																20:45 ボディコンバット45		20:45 スイムトレーニング				

～ご案内～

- レッスン名** 有料クラスです。お申込みが必要となります。
- レッスン名** 定員がございます。開始時間15分前より整理券を配布します。
- 週替りお楽しみ** 毎週、内容と実施場所が異なります。別途案内をご覧ください。
- レッスン名** 女性限定のレッスンとなります。

😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。

📖 これから始めるという方にお勧めです。

※レッスンタイムスケジュールは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。