

●施設利用料 + レッスン受講料 520円 (1日1回の受講料で、全てのレッスンが受講可能!) ※ワンレッスンコース1,030円 (ワンレッスンのみ受講可能2時間制限あり)

時間	月		火		水			木			金		土			日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	コミュニティ	スタジオ	プール
9:30													★スタジオ				
10:00													Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futoshi】				
10:30	かんたんエアロ 10:30~11:15 【中島】	ウォーターエクサ 10:30~11:15 【坂野】	ピラティス 10:30~11:30 【森井】	水中機能改善ストレッチ 10:30~11:15 【中川】	かんたん インフォ仕用 10:30~11:30 【島田】	アクアピクス 10:30~11:15 【安岡】	からだが変わる バランスボール教室 【山本】	ヨガ 10:30~11:30 【kotetu】		★ ヨガ教室 【槻本】	なれたらエアロ 10:30~11:15 【宮田】	コートボールアクアストレッチ 10:30~11:15 【中川】	★スタジオ			ホールフルネス 10:15~11:15 【山田】	
11:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
11:30	ひきしめエアロ 11:30~12:30 【中島】	★ 成人スクール 11:30~12:30	なれたらエアロ 11:45~12:30 【松田】	★ 成人スクール 11:30~12:30	肩こり腰痛予防体操 11:40~12:30 【志村】			BAILABAILA 11:45~12:30 【kotetu】	★ 成人スクール 11:30~12:30		ピラティス 11:30~12:15 【宮田】	★ 成人スクール 11:30~12:30	★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
12:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
12:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
13:00	はくす精【スタッフ】 12:45~13:15	ウォーキングアクアピクス 12:45~13:30 【島田】	ひきしめエアロ 12:45~13:45 【松田】	アクアピクス 12:45~13:30 【志村】	BAILABAILA 12:45~13:30 【島田】	肩こり腰痛予防水中体操 12:45~13:30 【山田】		かんたんエアロ 12:45~13:30 【松田】	アクアピクス 13:00~13:45 【坂口】		NEW OULA "ウーラ" 12:30~13:15 【Mayuko】		★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
13:30	ヨガ 13:30~14:30 【槻本】	★ 成人スクール 14:00~15:00	自量トレーニング 14:00~14:45 【安本】					かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】			からだ【ランス】 13:30~14:30 【坂口】		★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
14:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
14:30	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】												★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
15:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
15:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
16:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
16:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
17:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
17:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
18:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
18:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
19:00	ボールピラティス 19:00~19:45 【スタッフ】	★ 成人スクール 19:00~20:00	スロートレーニング 19:00~19:45 【SYOKO】	★ 成人スクール 19:00~20:00	筋コンディショニング 19:00~19:45 【柴】								★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
19:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
20:00	LesMILLS BODY PUMP 20:00~21:00 【スタッフ】		BAILABAILA 20:00~21:00 【島田】		Freshエアロ 20:00~20:45 【柴】								★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
20:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
21:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
21:30													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	
22:00													★ 子ども スクール 9:30~13:30			★ 子ども スクール 9:30~13:30	

**新型コロナウイルス感染拡大
防止策について**
 ※定員を24名に制限致します。
 ※レッスン強度を上げて実施します。
 ※マスクの着用をお願いします。
 ※換気を強化します。
 ※タッチ等の接触行為を禁止します。

レッスン受講に関する注意点
 ※各レッスン開始30分前より受講券をフロントにて配布いたします。
 (定員になり次第受付終了とさせていただきます。)
 ※各レッスン開始10分をすぎると受講できません。(安全確保のため。)
 ※祝日は21時までの営業となり20:00以降のレッスンが休講となります。
 ※レッスン内容や担当インストラクターは変更する場合があります。
 ※予めご了承ください。
 ※【スクール】は月会費制になり別途料金が必要となります。

レッスンの内容

★	ヨガ系
★	エアロ・脂肪燃焼系
★	ダンス系
★	ひきしめ系
★	ストレッチ・コンディショニング系
★	水中レッスン