

●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)

	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													★ Kids HIPHOP 9:30~10:15 【Futosh】					
10:00																		
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 【飯野】	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 インジョイ 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】	コードワークストレッチ 10:30~11:15 【中川】	ヨガ 10:30~11:30 【相根】	★ 子ども スクール 9:30~13:30		ホールフルネス 10:15~11:15 【山田】		
11:00											NEW					NEW	★ 子ども スクール 9:30~13:30	
11:30											ZUMBA 11:30~12:15 【宮田】	★ 成人スクール 11:30~12:30	やさしい ステージジャズ 11:45~12:45 【森井】			ZUMBA 11:30~12:15 【SYOKO】		
12:00	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		OULA "ウーラ" 12:30~13:15 【Mayuko】	NEW	健康水中ウォーキング 13:00~13:45 【坂口】			太極拳 12:30~13:30 【松村】		
12:30											時間変更							
13:00	ほくす棒【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 12:45~13:35 【岸田】			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		かんたんエアロ 13:00~13:45 【安岡】			ストレッチ&リム 体操教室 【山本】		
13:30	ヨガ 13:30~14:30 【槻本】	★ 成人スクール 14:00~15:00			かんたんエアロ 13:45~14:30 【中島】						ミュージックフロー ヨガエクササイズ 13:30~14:30 【Mayuko】	NEW						
14:00											時間変更			がんばるエアロ 14:00~15:00 【安岡】			がんばるエアロ 13:45~14:45 【宮田】	
14:30											からだバランス 14:45~15:30 【坂口】							
15:00	BAILABAILA 14:45~15:30 【kotetu】				ひきしめボール 14:45~15:30 【中島】													
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00		★ 子ども スクール 15:00~19:00			健好! 筋トレ教室 16:00~17:00 志村													
17:30				★ 子ども スクール 15:00~19:00														
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	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																
20:00																		
20:30	LesMILLS BODY PUMP 20:00~21:00 【スタッフ】																	
21:00																		
21:30																		
22:00																		

**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。
 ※レッスン強度をさげて実施します。
 ※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。(安全確保の為。)
 ☆祝日は21時までの営業となり20:00以降のレッスンを休講となります。
 ☆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】は月会費制に別添料金が必要となります。

レッスン内容

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