

| 時間                                  | 月曜日  |                                    | 火曜日                         |                                       | 水曜日                           |                                       | 木曜日                                 |   | 金曜日                          |                                      | 土曜日   |  | 日曜日   | 時間    |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------|-------|
|                                     | プール  | スタジオ                               | プール                         | スタジオ                                  | プール                           | スタジオ                                  | プール                                 | スタジオ                                    | プール                          | スタジオ                                 | プール   | スタジオ   |       |       |
| 9:30                                |  |                                    |                             |                                       |                               |                                       |                                     |   |                              |                                      |   |  |       | 9:30  |
| 10:00                               |  | Be:BODY<br>9:45～10:30<br>吉田        |                             | あす楽<br>9:45～10:00 柿平                  |                               | Let's Jump<br>9:45～10:00 木下           |                                     | 9:45～10:30<br>セルフ<br>コンディショニング<br>熊澤    |                              | あす楽<br>9:45～10:00 植松                 | 10時00分 チェックイン   |  |       | 10:00 |
| 11:00                               | 10:45～11:15<br>平泳ぎ<br>スタッフ<br>11:15～11:45<br>バタフライ<br>スタッフ | 10:45～11:30<br>ZUMBA<br>マリアン       | 10:15～11:00<br>アクアダンス<br>安間 | 10:15～11:00<br>ピラティス<br>守屋            | 10:15～11:00<br>初級アクア<br>鈴木    | 10:15～11:00<br>バレトン<br>浜崎             | 10:15～11:00<br>かんたん<br>アクアダンス<br>柴崎 | 10:45～11:15<br>ボールエクササイズ<br>熊澤          | 10:15～10:45<br>初級アクア<br>植松   | 10:15～11:00<br>チャレンジエアロ<br>松本        | 10:15～11:00<br>アドバンスエアロ<br>浜崎                                   | 10:15～11:00<br>パワーヨガ<br>鈴木 智恵美                 |       | 11:00 |
| 12:00                               |  | 11:45～12:15<br>かんたんエアロ<br>木下       | 11:05～11:50<br>週替わり<br>スタッフ | 11:15～12:00<br>アドバンスエアロ<br>守屋         | 11:15～11:45<br>4泳法<br>スタッフ    | 11:15～12:00<br>かんたんエアロ<br>浜崎          | 11:05～11:50<br>週替わり<br>スタッフ         | 11:30～12:15<br>ジャズダンス<br>AYA            | 10:50～11:35<br>4泳法<br>スタッフ   | 11:15～11:45<br>かんたんステップ<br>伊藤        | 11:15～12:00<br>バレトン<br>浜崎                                       | 11:15～11:30<br>15min<br>WORKOUT<br>11:15～11:30 |       | 12:00 |
| 13:00                               |  |                                    |                             | 12:15～13:00<br>セルフ<br>コンディショニング<br>熊澤 |                               | 12:15～13:05<br>有料カルチャー<br>ピラティス<br>守屋 |                                     | 12:20～13:20<br>有料カルチャー<br>ジャズダンス<br>AYA |                              | 12:00～12:45<br>チビボール<br>エクササイズ<br>伊藤 | 12:10～13:10<br>(月1回開催)<br>有料カルチャー<br>ボディ<br>コンディショニング<br>熊澤     | 11:45～12:30<br>週替わり<br>チャレンジエアロ                |       | 12:00 |
| 14:00                               | 13:15～14:15<br>マスターズ<br>スタッフ                               | 13:30～14:15<br>ベーシックステップ<br>松本     | 13:15～14:00<br>4泳法<br>スタッフ  | Let's Jump<br>13:15～13:45<br>柿平       | 13:30～14:00<br>初級アクア<br>松本 奈美 | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>櫻井            | 13:15～14:15<br>マスターズ<br>スタッフ        | 13:30～14:15<br>バレトン<br>祐子               | 13:00～13:30<br>入門アクア<br>沼野   | 13:00～13:45<br>ZUMBA<br>植松           | 13:30～14:15<br>ピラティス<br>安間                                      | 12:45～13:30<br>ZUMBA<br>青島                     |       | 13:00 |
| 15:00                               |  | 14:30～15:15<br>リラックスヨガ<br>名瀬       |                             | 14:05～14:45<br>チャレンジエアロ<br>名瀬         | 14:05～14:35<br>初級4泳法<br>スタッフ  | 14:15～15:00<br>リラックスヨガ<br>美優          |                                     | 14:30～15:00<br>かんたんステップ<br>祐子           | 13:40～14:10<br>初級4泳法<br>スタッフ | 14:00～14:45<br>リラックスヨガ<br>沼野         |   |  |       | 14:00 |
| 16:00                               |  | 15:30～16:15<br>ボール<br>エクササイズ<br>熊澤 |                             | 15:00～15:45<br>パワーヨガ<br>名瀬            |                               | かんたんエアロ<br>15:15～15:45<br>植松          |                                     | 15:15～16:00<br>ピラティス<br>岡本              |                              | 15:00～15:30<br>かんたんエアロ<br>比嘉         | 14:30～15:15<br>Be:BOX<br>植松                                     |  |       | 15:00 |
| 18:30                               | 15:30～18:00はスイミングレッスンの為、プールをご利用いただけません。                    |                                    |                             |                                       |                               |                                       |                                     |   |                              |                                      |   |  | 18:30 |       |
| 19:00                               |  | 18min<br>WORKOUT<br>19:00～19:15    |                             | 19:00～19:30<br>かんたんステップ<br>村松         |                               | 19:00～19:45<br>パワーヨガ<br>杉本            |                                     | 19:00～19:45<br>Be:PUMP<br>草野            |                              | 19:00～19:45<br>ZUMBA<br>青島           | 19:00～19:45<br>ZUMBA<br>新保                                      |  |       | 19:00 |
| 20:00                               |  | Be:BOX<br>19:30～20:00<br>櫻井        |                             | 19:45～20:30<br>リラックスヨガ<br>村松 久美       |                               | 20:00～20:45<br>Be:BOX<br>植松           |                                     | 20:00～20:45<br>アドバンスエアロ<br>小野田          |                              | Let's Jump<br>20:00～20:30<br>柿平      | 全レッスン 定員30名<br>(4月末まで)  |  |       | 20:00 |
| 21:00                               |  | 20:15～21:00<br>ZUMBA<br>植松         |                             | 20:45～21:30<br>ZUMBA<br>櫻井            | 20:30～21:00<br>4泳法<br>スタッフ    | 21:00～21:30<br>Let's Jump<br>植松       |                                     | 21:00～21:45<br>Be:DANCE<br>田村           |                              | 20:45～21:15<br>かんたんエアロ<br>柿平         | 20時30分終了<br>21時00分チェックアウト                                       |  |       | 21:00 |
| 22:00                               |  | 21:15～22:00<br>リラックスヨガ<br>植松       |                             |                                       |                               |                                       |                                     |   |                              | 18min<br>WORKOUT<br>21:30～21:45      | information<br>◆日曜日週替わり<br>チャレンジエアロ担当者<br>◆代行・休講情報<br>◆泳法週替わり内容 |  |       | 22:00 |
| トレーニングジム・プール 22時30分終了 23時00分チェックアウト |  |                                    |                             |                                       |                               |                                       |                                     |   |                              |                                      |   |  |       |       |
| 館内掲示板でご確認ください。                      |  |                                    |                             |                                       |                               |                                       |                                     |   |                              |                                      |   |  |       |       |