

	日						月						水						木						金						土																																	
	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	プール																																
9:00																																																																
10:00																																																																
11:00	フラダンス (橋本寛子) 45	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI) 20										あるいてエアロ (藤引しんこ) 15																																															
12:00	からだバランス (坂口敬順) 45						ZUMBA (SAORI) 15										リラックスヨガ (大沢美幸) 10																																															
13:00	たのしくエアロ (山倉恵一) 15						ピラティス (SAORI) 10										ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30																																															
14:00	BODY COMBAT30 (上村大輔) 15						やさしいステップ (今野有紀) 30										たのしくエアロ (藤森ゆりか) 45																																															
15:00	ウエストシェイプ (スタッフ) 30						たのしくエアロ (今野有紀) 30										パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45																																															
16:00	ヨガ (藤原知美) 45																																																															
17:00																																																																
18:00	18:00閉館																																																															
19:00							パワーヨガ (藤原知美) 15										BODY COMBAT30 (和田光) 25																																															
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 10									基本エアロ (K@Z) 10																																																
21:00							KAZE (宮川晶子) 5									オリジナルエアロ (柴貴郎) 5																																																
22:00																																																																
23:00																																																																

※ スタジオ のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。

の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上になると3コース利用させていただきます。

※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。