2017.10～

月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
休館日	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	プール
9:30																								
10:00	10:15～10:45 はじめてステップ30 鈴　木		10：00～10：30 オリエンテーション（予約制）	10：30～11：00 うきうきアクア30 篠　田	10：00～10：40 ヨガ40 中　野			10:00～10:45 アクアダンス45 三　森	10：30～11：20 ヨガ50 小野尾			10:00～10:30 水中ウォーク	10:00～10:45 フィットネスヨガ45 陸　野		10：00～10：30 オリエンテーション（予約制）	10：00～10：30 アクアダンス30 篠　田					10:00～13:00 キッズ体操教室			
11:00	11:00～11:45 初級エアロ45 鈴　木	10:50～11:50 ベリーダンス60 Hikaru	11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	アクアダンス30 篠　田 11:00～11:30	10:50～11:30 はじめてエアロ40 中　野			外部水泳教室 ベビースイミング				10:30～11:00 ビギナーズクロール 担当：スタッフ	お腹シェイプ30 陸　野 10:50～11:20		11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	アクアヨガシェイプ30 篠　田 11：15～11：45 ビギナーズスイム 11：45～12：15 ビギナーズクロール 担当：篠田	10:30～11:00		10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	10：30～11：15 アクアダンス45 内　田		11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	10:30～11:00 ビギナーズクロール 11:00～11:30 ビギナーズ平泳ぎ 担当：スタッフ
12:00	12:00～12:35 ボディバランスショート 松　宮			11：45～12：15 ビギナーズ平泳ぎ 12：15～12：45 ビギナーズバラフライ 担当：スタッフ	11：40～12：30 オリジナルステップ50 及　川			12：15～12：45 ビギナーズクロール 12：45～13：15 ビギナーズ背泳ぎ 担当：スタッフ	11：35～12：15 初級ステップ40 小野尾	11:15～12:15 初級バレエ60 本　多	12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	11:30～12:15 アクアダンス45 髙　木	12：00～13：00 脂肪燃焼60 土　橋	12：00～13：00 フラダンス60 飯　室		11：00～12：00 コンビネーション60 宮　本			12：00～13：00 キッズ体操教室		12：00～13：00 オリエンテーション（予約制）	11:55～12:55 アクティブヨガ60 清　水		
13:00	12:45～13:15 青竹 松　宮		13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）		12：45～13：45 ボディコンディショニング60 小　崎				12:25～12:55 ボディコンディショニング30 本　多				13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）				12：30～13：00 はじめてステップ30 会　田					13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）		
14:00	13：35～14：35 ヨガ60 清　水				14:00～14:15 ボディコンバットテック 14:15～14:45 ボディコンバットショート	担当：スタッフ		14：00～15：00 オリエンテーション（予約制）	13:15～14:15 ピラティス60 髙　木				13：20～14：20 アロマヨガ60 土　橋				13：15～14：00 初級エアロ45 会　田			13:30～18:00 キッズスイミングスクール（一般のお客様はご使用できません）	14:00～17:00 キッズダンス教室			13:15～14:15 太極拳60 田　村 詳しくはお問い合わせください。 14:00～15:30 ベリーダンス（有料） Hikaru
15:00	14：45～15：45 健美操60 清　水		15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）		15：00～15：30 かんたんダンベル体操30 スタッフ			14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）	14:35～15:25 ボディパンプ45 スタッフ		14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）		14：40～15：25 バレトン45 土　橋		15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）	14：15～15：15 リラックスヨガ60 岸　本（ひ）		14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）		14:25～15:25 ヨガ60		15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）	
16:00	15:50～18:50 キッズ体操教室			15:30～19:00 キッズスイミングスクール（一般のお客様はご使用できません）			16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）	15:30～19:00 キッズスイミングスクール（一般のお客様はご使用できません）	16:00～19:00 キッズダンス教室		15：30～16：00 オリエンテーション（予約制）	15:30～19:00 キッズスイミングスクール（一般のお客様はご使用できません）		16:00～18:00 キッズダンス教室				16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）			15:40～16:25 初級エアロ45 1．3週目 中　野 2．4週目 髙　木 となります。 5週目は随時掲示いたします		16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）
17:00	17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）				18：20～19：00 ヨガ40 中　野				18：20～19：00 リズム体操40 清　水				18：20～19：00 ヨガ40 中　島		17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）				18：45～19：15 オリエンテーション（予約制）		16:45～17:35 ボディパンプ45 スタッフ			
18:00	18:30～19:00 青竹 小　崎				19：10～19：50 はじめてエアロ40 中　野	19：15～20：00 フラダンス入門45 飯　室		18：45～19：15 オリエンテーション（予約制）	19：15～20：00 ヒップホップ45 池　田				19：15～19：45 はじめてエアロ30 中　島		19：30～20：00 オリエンテーション（予約制）		19：00～19：45 ズンバゴールド45 中　島			19：00～19：30 水中ウォーク 19：30～20：00 ビギナーズクロール 担当：スタッフ			18：00～18：30 オリエンテーション（予約制）
19:00	19：10～20：10 オリジナルエアロ60 及　川	19：15～19：30 フットリリース15 19：30～20：15 ピラティス45 小　崎	19：30～20：00 オリエンテーション（予約制）	19：45～20：30 アクアダンス45 内　田	20：00～20：15 ボディコンバットテック 20：15～20：45 ボディコンバットショート 担当：スタッフ			19：45～20：15 水中ウォーク 20：15～20：45 ビギナーズクロール 担当：スタッフ	20：15～21：15 コンビネーション60 会　田	19：15～20：15 コアヨガ60 清　水	20：00～20：30 オリエンテーション（予約制）	20：00～20：30 ビギナーズスイム 20：30～21：00 ビギナーズ背泳ぎ 担当：スタッフ	19：05～20：05 ボディバランス60 会　田			20：00～20：30 ステップアップクロール 20：30～21：00 ビギナーズ平泳ぎ 担当：スタッフ	20：00～20：50 ボディコンパット45 スタッフ	20：00～21：00 ヨガ60 中　島					営業時間 平日　9:30～23:00 土曜日　10:00～22:00 日曜・祝日　10:00～20:00
20:00	20：25～21：25 ボディパンプ60 スタッフ	20：30～21：15 バリヒーリングヨガ45 小　崎				20：15～21：15 バレエ60 高　橋				20：30～21：10 骨盤エクササイズ40 十　川			20：15～21：15 ベリーダンス60 Mariko										
21:00	21：40～22：10 ストレッチ30 スタッフ		21：00～21：30 オリエンテーション（予約制）		21：00～21：50 ジョギングエアロ50 中　野			21：30～22：00 オリエンテーション（予約制）		21：20～22：05 太極舞45 十　川		21：30～22：00 オリエンテーション（予約制）	21：00～21：15 ボディパンプテック 21：15～21：50 ボディパンプショート 担当：スタッフ		21：00～21：30 オリエンテーション（予約制）				20：30～21：00 オリエンテーション（予約制）					
22:00																								
23:00	初級者向け		コア系		ダンス系			初心者向け	オリエンタルコンディショニング系			ストレッチ系	中上級エアロ		パワー系		中・上級ステップ		青竹・健康体操		アクアビクス			泳法・泳力レッスン

注）●平日の15:30～19:00、土曜日の13:30～18:00は、スイミングスクールでプールを全面使用するため、スポーツ会員様のご利用は出来ません。●平日19:00～19:30と土曜日18:00～18:30は育成コースで2コース使用します
●アクアビクスは、人数により3コースから4コース使用します(30名以上で4コース）●レッスン開始時刻前にはスタジオにお集まりください。10分を超える場合は、入場をお断りいたします。なお、レッスンの構造上、開始時刻を過ぎての入場をお断りする場合がございます。
★皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします★