

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			10:00~10:30 オリエンテーション (予約制)		10:00~10:40 ヨガ40 中野		10:30~11:00 オリエンテーション (予約制)						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	10:30~11:00 はじめてステップ30 鈴木	10:45~11:45 バレーダンス60 LUI	11:00~11:30 オリエンテーション (予約制)	10:30~11:00 篠田	10:50~11:30 中野	11:00~11:30 アクアダンス30 篠田	11:00~11:30 外部水泳教室 ベビースイミング	10:30~11:20 ヨガ50 小野尾	11:35~12:15 初級ステップ40 小野尾	11:25~12:25 初級バレエ60 本多	11:30~12:15 アクアダンス45 内田		11:00~12:00 おしゃべり30 陸野	11:00~12:00 フラダンス60 飯室	11:00~11:30 オリエンテーション (予約制)	11:15~11:45 ピギナススイム 篠田	10:30~11:00 10:30~11:00 キッズ体操教室	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)	11:00~11:30 ピギナススクロール 担当:スタッフ	11:15~11:45 ボールエクササイズ30 清水	11:55~12:55 アクティブヨガ60 清水	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	11:00~11:30 ピギナススクロール 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	12:45~13:15 青竹 松宮	12:00~12:35 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	12:15~12:45 ピギナスバフライ 担当:スタッフ	12:45~13:45 ボディコン ディショニング 60 小崎	12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:15~12:45 ピギナススクロール 担当:スタッフ	12:45~13:45 ピラティス60 高木	12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:00~13:00 脂肪燃焼60 土橋	12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:00~13:00 土橋	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 担当:篠田	11:45~12:15 ピギナススクロール 担当:篠田	12:30~13:00 はじめてステップ30 会田	12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:30~13:00 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	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)				
13:00	13:35~14:35 ヨガ60 清水	14:45~15:45 健美操60 清水	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 担当:スタッフ	14:00~14:30 タオラストレッチ30 小崎	14:30~15:00 オリエンテーション (予約制)	12:45~13:15 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	14:00~14:45 ダンスエアロ45 高木	14:30~15:00 オリエンテーション (予約制)	15:30~16:00 オリエンテーション (予約制)	13:20~14:20 アロマヨガ60 土橋	14:40~15:25 バレトン45 土橋	13:20~14:20 土橋	15:00~15:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:15~14:15 初級エアロ45 会田	13:30~18:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	14:30~15:00 オリエンテーション (予約制)	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)	13:15~14:15 太極拳60 田村	14:25~15:25 ヨガ60 担当:スタッフ	15:00~15:30 オリエンテーション (予約制)	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	15:50~18:50 キッズ体操教室	17:00~17:30 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)	16:30~17:00 オリエンテーション (予約制)	16:00~19:00 キッズダンス教室	16:30~17:00 オリエンテーション (予約制)	15:30~19:00 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	17:30~18:00 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	17:00~17:30 オリエンテーション (予約制)	16:00~18:00 キッズダンス教室	17:00~17:30 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)	14:40~15:25 リラクソヨガ60 岸本(ひ)	14:15~15:15 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	16:30~17:00 オリエンテーション (予約制)	14:25~15:25 ヨガ60 担当:スタッフ	15:40~16:25 初級エアロ45 担当:スタッフ	17:00~17:30 オリエンテーション (予約制)	15:00~15:30 オリエンテーション (予約制)	14:00~17:00 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)				
15:00	18:30~19:00 青竹 中島	19:10~20:10 オリジナル エアロ60 及川	17:00~17:30 オリエンテーション (予約制)	18:40~19:30 ヨガ50 中野	18:40~19:30 ヨガ50 中野	18:45~19:15 オリエンテーション (予約制)	18:20~19:00 リズム体操40 清水	16:00~19:00 キッズダンス教室	18:20~19:00 清水	17:30~18:00 オリエンテーション (予約制)	18:25~19:10 リラクソヨガ45 中島	19:05~20:05 ポティパランス60 会田	18:25~19:10 中島	19:05~20:05 会田	18:40~18:55 担当:スタッフ	18:40~18:55 担当:スタッフ	18:40~18:55 担当:スタッフ	18:40~18:55 担当:スタッフ	18:45~19:15 オリエンテーション (予約制)	19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ	19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ	19:30~20:00 ピギナススクロール 担当:スタッフ	18:00~18:30 オリエンテーション (予約制)	19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ				
16:00	20:10~20:55 パワーヨガ45 中島	20:25~21:25 ポティパランス60 スタッフ	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	19:40~20:25 ポティコンバット45 スタッフ	20:30~21:00 オリエンテーション (予約制)	20:15~21:15 オリエンテーション (予約制)	19:15~20:00 フラダンス入門45 飯室	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)	19:20~19:50 はじめてエアロ30 中島	19:05~20:05 ポティパランス60 会田	19:20~19:50 中島	19:05~20:05 会田	18:55~19:25 ポティコンバットチェック 担当:スタッフ	18:55~19:25 ポティコンバットチェック 担当:スタッフ	18:40~18:55 担当:スタッフ	18:40~18:55 担当:スタッフ	19:15~20:00 フラダンス入門45 飯室	19:30~20:00 水中ウォーク 担当:スタッフ	19:30~20:00 水中ウォーク 担当:スタッフ	19:30~20:00 ピギナススクロール 担当:スタッフ	18:00~18:30 オリエンテーション (予約制)	19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ				
17:00	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)	21:00~21:30 オリエンテーション (予約制)	20:40~21:30 ジョギングエアロ50 中野	20:40~21:30 ハラエ60 鈴木	21:30~22:00 オリエンテーション (予約制)	20:15~21:15 コンピネーション60 会田	20:15~21:15 ピラティス45 伊藤	20:00~20:30 オリエンテーション (予約制)	21:00~21:30 オリエンテーション (予約制)	20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島	20:15~21:15 バレーダンス60 Mariko	20:00~20:45 中島	20:15~21:15 Mariko	19:40~20:25 エンジョイ・ダンス 池田	19:40~20:25 池田	19:40~20:25 池田	19:40~20:25 池田	20:30~21:00 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)	20:30~21:00 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)	18:00~18:30 オリエンテーション (予約制)	19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ				
18:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	
	初級者向け	コア系			ダンス系		初心者向け		ストレッチ系		オリエンタル コンディショニング 系		中上級エアロ		パワー系		中・上級ステップ		青竹・健康体操		アクアピクス		泳法・泳カレッスン					

注) ●平日の15:30~19:00・水曜日の11:00~12:00・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。●泳法レッスンは人数により2コース~3コース使用します  
●平日19:00~19:30・土曜日18:00~18:30は育成コースで2コース~3コース使用いたします。●アクアピクスは、人数により3コース~4コース使用します(約30名で4コース)  
●レッスン開始時刻前には各スタジオ・プールにお集まりください。レッスンの内容によって、遅れてしまうと参加出来なくなる事がございます。予めご了承ください。なお、各レッスンとも10分を越えてのご入場はお断りいたします。

**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