2018.7～

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												担当：スタッフ			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	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			アクアヨガシェイプ30 篠　田	10:30～11:00			10：30～11：15 アクアダンス45 内　田	10:00～13:00 キッズ体操教室			10:30～11:00 ビギナーズクロール
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	11:00～12:00まで 3コース使用します	10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	2コース使用可 外部水泳教室 ベビースイミング	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	10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	11:30～12:00 ウォーク＆ラン 内　田	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）	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）		11:15～11:45 ボールエクササイズ30 清　水	11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	11:00～11:30 ビギナーズクロール
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	12:25～12:55 ボディコンディショニング30 本　多		12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	12:00～12:30 アクアダンス30 内　田	12：00～13：00 脂肪燃焼60 土　橋	12：00～13：00 フラダンス60 飯　室		11：45～12：15 ビギナーズクロール 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）		11:55～12:55 アクティブヨガ60 清　水		担当：スタッフ
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				13:10～14:10 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）	13:15～14:15 太極拳60 田　村	詳しくはお問い合わせください。	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				14:00～14:30 タオルストレッチ30 小　崎				14:25～14:40 ボディコンバットテック 14:40～15:10 ボディコンバットショート 15:25～15:55 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）		14：40～15：25 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）	14:00～17:00 キッズダンス教室	14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）		14:25～15:25 ヨガ60	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）	15:30～19:00 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）	14:45～15:35 ボディパンプ45 スタッフ						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）				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）					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。	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						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			16:00～18:00 キッズダンス教室						16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）				16:45～17:35 ボディパンプ45 スタッフ		16：00～16：30 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）								17：30～18：00 オリエンテーション（予約制）				17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）								17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）	
18:00	18:30～19:00 青竹 小崎				18:40～19:30 ヨガ50 中　野				18:20～19:00 リズム体操40 清　水				18:20～19:00 ヨガ40 中　島										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	19:15～20:00 ボディコンディショニング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	19:40～19:55 ボディコンバットテック 19:55～20:25 ボディコンバットショート 担当：スタッフ	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	19:15～20:15 コアヨガ60 清　水			19:05～20:05 ボディバランス60 会　田		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		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 19:30～20:00 ビギナーズクロール 担当：スタッフ			
20:00		20:15～21:15 バリヒーリングヨガ60 小　崎			20:40～21:30 ジョギングエアロ50 中　野	20:15～21:15 バレエ60 楠　田	20：30～21：00 オリエンテーション（予約制）		20:15～21:15 コンビネーション60 会　田	20:30～21:15 ピラティス45 伊　藤	20：00～20：30 オリエンテーション（予約制）		20:00～20:45 初級オリジナルエアロ45 中　島	20:15～21:15 ベリーダンス60 Mariko		20：30～20：40 ステップアップクロール 20：30～21：00 ビギナーズ背泳ぎ 担当：スタッフ	20：00～20：50 ボディコンバット45 スタッフ	20:00～21:00 ヨガ60 中　島	20：30～21：00 オリエンテーション（予約制）				
21:00	20:25～21:25 ボディパンプ60 スタッフ		21：00～21：30 オリエンテーション（予約制）								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）								
22:00	21:40～22:10 ストレッチ30 スタッフ																							
23:00			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	

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

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★