

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)		10:00~10:40 ヨガ40 中野	9:45~10:30 外部体操教室		10:00~10:45 アクアダンス45 三森				10:00~10:30 水中ウォーク 担当:スタッフ	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)		10:50~11:30 はじめてエアロ40 中野			10:30~11:20 ヨガ50 小野尾				10:30~11:00 オリエンテーション (予約制)	10:30~11:00 アクアダンス30 篠田		11:00~11:30 オリエンテーション (予約制)	10:30~11:00 アクアダンス30 篠田	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		
12:00	12:00~12:35 ボディバランス ショート 松宮				11:45~12:15 ピギナス平泳ぎ 及川			11:35~12:15 初級ステップ40 小野尾				11:30~12:00 ウォーク&ラン 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		11:15~11:45 コンピネーション60 宮本									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)				
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 本多				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)		13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)	13:00~13:30 会田									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)				
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			13:10~14:10 ピラティス60 高木				14:30~15:00 オリエンテーション (予約制)	13:30~14:15 外部体操教室		13:30~14:15 外部水泳教室	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	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	13:00~13:30 オリエンテーション (予約制)		
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)		14:45~15:35 ポティパンプ45 スタッフ			14:25~15:05 ダンスエアロ40 高木				15:30~16:00 オリエンテーション (予約制)	15:00~15:30 基本的には第2・第4週は 13:30~14:15まで 2コース使用します		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	14:25~15:25 ヨガ60 Hikaru	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)					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		16:00~18:00 キッズダンス教室		16:00~18:00 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								14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	1. 3週目 中野 2. 4週目 高木 となります。 5週目は 随時掲示 いたします	17:00~17:30 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)					16:30~17:00 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)									16:45~17:35 ポティパンプ45 スタッフ	17:00~17:30 オリエンテーション (予約制)				
18:00								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		18:20~19:00 ヨガ40 中島		19:05~20:05 ポティパンプ60 会田										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	18:00~18:30 オリエンテーション (予約制)		
19:00	18:30~19:00 青竹 小崎				18:40~19:30 ヨガ50 中野			19:15~20:00 フラダンス入門45 飯室				19:15~20:00 ヒップホップ45 池田	19:15~20:15 コアヨガ60 清水	19:15~19:45 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 スズバゴールド45 中島									19:00~19:30 水中ウォーク	19:30~20:00 ピギナススクロール				
20:00	19:10~20:10 オリジナル エアロ60 及川	19:15~20:00 ポティパンプ 45 小崎	19:30~20:00 オリエンテーション (予約制)		19:40~19:55 ポティコンパ クト45 飯室			20:00~20:30 オリエンテーション (予約制)				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	20:00~20:30 ステップアップ スクロール 担当:スタッフ	20:00~20:50 ポティコンパ クト45 スタッフ	20:00~21:00 ヨガ60 中島								20:00~21:00 オリエンテーション (予約制)	20:00~21:00 担当:スタッフ				
21:00	20:25~21:25 ポティパンプ60 スタッフ	20:15~21:15 ハリ ヒーリングヨガ 60 小崎	21:00~21:30 オリエンテーション (予約制)		20:40~21:30 ショッキング エアロ50 中野			20:30~21:00 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	20:30~21:15 ピラティス45 伊藤	21:00~21:30 ポティパンプ フラック 担当:スタッフ	21:00~21:30 オリエンテーション (予約制)	21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 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							21:30~22:00 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)		21:15~21:50 ポティパンプ ショート 担当:スタッフ																
23:00			コア系				初心者向け					ストレッチ系				パワー系														
	初級者向け				ダンス系									中上級エアロ																

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