

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		10:30~11:00 オリエンテーション (予約制)		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				10:30~11:00 オリエンテーション (予約制)		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		11:00~11:30 オリエンテーション (予約制)		11:30~12:00 ピギナススクロール	11:00~11:20 お腹シェイプ30 陸野		11:00~11:30 オリエンテーション (予約制)	11:00~11:30 アクアヨガシェイプ30 篠田	10:30~11:00	10:30~13:30 キッズ体操教室		11:15~11:45 コンピネーション60 宮本	11:30~11:15 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	11:00~11:30 ピギナススクロール	11:00~11:30 ピギナススクロール			
12:00	12:00~12:35 ボディバランス ショート 松宮				11:45~12:15 ピギナス平泳ぎ 及川	11:00~11:30 外部水泳教室 ベビースイミング		12:25~12:55 ピギナススクロール 本多		12:30 オリエンテーション (予約制)		12:30~13:00 ワーク&ラン 内田	12:00 12:00~13:00 脂肪燃焼60 土橋		11:45~12:15 ピギナススイム 担当:篠田	11:00~12:00 フラダンス60 飯室				11:55~12:55 アクティブヨガ60 清水		12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)	12:30~13:00 アクアダンス30 内田	12:00 12:00~13:00 アクアダンス30 内田	12:00 12:00~13:00 アクアダンス30 内田	12:00 12:00~13:00 アクアダンス30 内田	12:00 12:00~13:00 アクアダンス30 内田	12:00 12:00~13:00 アクアダンス30 内田
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	11:00~12:00までは ご利用いただけません		12:45~13:15 ピギナススクロール 本多		12:30~13:00 オリエンテーション (予約制)		12:00~12:30	13:00 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)		13:00~13:30 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)	13:00~13:30 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)	
14:00	13:35~14:35 ヨガ60 清水				14:00~14:30 タオラストレッチ30 小崎	14:30~15:30まで 3コースご利用 いただけます		14:25~15:05 ダンスエアロ40 高木		14:30~15:00 オリエンテーション (予約制)		14:00 14:00~15:00 アロマヨガ60 土橋	13:30~14:15 外部体操教室		13:30~14:15 外部水泳教室	13:30~14:15 外部水泳教室				13:15~14:15 太極拳60 田村		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)	13:30~18:00 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)	13:30~18:00 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)	13:30~18:00 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)	13:30~18:00 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)	13:30~18:00 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)	13:30~18:00 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)
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			15:20~15:50 ダンベル体操30 スタッフ		15:30~16:00 オリエンテーション (予約制)		15:00 15:00~15:30 パレトン45 土橋		15:00~15:30 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)	15:00~15:30 オリエンテーション (予約制)				14:45~15:15 リラクソヨガ60 岸本(ひ)		14:00~17:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	14:00~17:00 キッズダンス教室	
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)			16:00~19:00 キッズダンス教室		16:00~19:00 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 16:00~18:00 キッズダンス教室		16:00~18:00 キッズダンス教室	16:00~18:00 キッズダンス教室	16:00~18:00 キッズダンス教室				14:15~15:15 ヨガ60 Hikaru		14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru	
17:00			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			17:30~18:00 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 17:00~17:30 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)	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		15:40~16:25 初級エアロ45 中野	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	15:40~16:25 初級エアロ45 中野	
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		18:45~19:15 オリエンテーション (予約制)		18:00 18:00~19:00 ヨガ40 中島		18:00 18:00~19:00 ヨガ40 中島	18:00 18:00~19:00 ヨガ40 中島	18:00 18:00~19:00 ヨガ40 中島				18:45~19:15 オリエンテーション (予約制)		18:00~19:30 水中ウォーク	18:00~19:30 水中ウォーク	18:00~19:30 水中ウォーク	18:00~19:30 水中ウォーク	18:00~19:30 水中ウォーク	18:00~19:30 水中ウォーク	
19:00	19:10~20:10 オリジナル エアロ60 及川	19:15~20:00 ポティコンディ ショニング45 小崎	19:30~20:00 オリエンテーション (予約制)		19:15~20:00 フラダンス入門45 飯室			19:15~20:00 ヒップホップ45 池田		19:15~20:00 オリエンテーション (予約制)		19:00 19:00~19:45 はじめてエアロ30 中島		19:00 19:00~19:45 はじめてエアロ30 中島	19:00 19:00~19:45 はじめてエアロ30 中島	19:00 19:00~19:45 はじめてエアロ30 中島				19:00~19:30 スズバゴールド45 中島		19:00~19:30 スズバゴールド45 中島	19:00~19:30 スズバゴールド45 中島	19:00~19:30 スズバゴールド45 中島	19:00~19:30 スズバゴールド45 中島	19:00~19:30 スズバゴールド45 中島		
20:00	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)		19:45~20:30 アクアダンス45 内田			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 20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島		20:00 20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島	20:00 20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島	20:00 20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島				20:00~21:00 ヨガ60 中島		20:00~21:00 ヨガ60 中島	20:00~21:00 ヨガ60 中島	20:00~21:00 ヨガ60 中島	20:00~21:00 ヨガ60 中島	20:00~21:00 ヨガ60 中島		
21:00	21:40~22:10 ストレッチ30 スタッフ				20:40~21:30 ジョギングエアロ50 中野			20:15~21:15 コンピネーション60 会田		21:30~22:00 オリエンテーション (予約制)		21:00 21:00~21:15 ポティパンプフレック 中島		21:00 21:00~21:15 ポティパンプフレック 中島	21:00 21:00~21:15 ポティパンプフレック 中島	21:00 21:00~21:15 ポティパンプフレック 中島				21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ		21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ	21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ		
22:00					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)		21:30~22:00 オリエンテーション (予約制)		22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ		22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ				22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ		22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	22:00 22:00~22:10 ポティパンプショート 担当:スタッフ	
23:00	初級者向け		コア系		初心者向け			ストレッチ系																				

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・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。