

【8/1~】プログラムスケジュール:スタジオ時間短縮(30分以内)及び閉館時間短縮(各曜日1時間短縮)

	月				火				水				金				土				日							
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M				
9:00																												
9:30	9:30 (30分) コンピネーション エアロ 岡島 定員30名	9:35 (30分) ウェーブ 阿部(采) 定員18名	9:30 (30分) アクア30 (アクアボード) 高橋 定員24名		9:30 (30分) シンプル ステップ+筋トレ 阿部(采) 定員30名	9:35 (30分) ヨガ 関 定員18名	9:30 (45分) AC45 田中(智)		9:30 (30分) ファンクショナル コンディショニング 唐澤 定員30名	9:35 (30分) ストリート ダンス 寺島 定員16名	9:30 (30分) ウォーク&ジョグ 真栄田		9:30 (30分) シンプルエアロ LOW 関 定員30名	9:35 (30分) ヨガ 阿部(采) 定員18名	9:30 (30分) アクア30 (フロント) 美山 定員24名		土曜日・日曜日は10:00開館です											
10:00																												
10:30																												
11:00	10:45 (30分) ヨガ 井上 定員35名	10:30 (30分) シンプルエアロ Low+筋トレ 阿部(采) 定員16名	10:15 (45分) アクア45 高橋		10:35 (30分) ZUMBA® 白石 定員30名	10:40 (30分) パワーヨガ 阿部(采) 定員18名	10:30 (30分) HW 田中(智) 定員16名		10:55 (30分) コンピネーション エアロ 寺島 定員30名	10:50 (30分) パワーヨガ 唐澤 定員18名	10:15 (45分) アクア45 (リング) 真栄田		10:35 (30分) コンピネーション エアロ 関 定員30名	10:40 (20分) BP~上半身筋トレ~ 田中(智) 定員18名	10:15 (45分) アクア45 美山		スイミングスクール											
11:30																												
12:00																												
12:30	12:20 (30分) ZUMBA® ASA 定員30名	12:30 (30分) SASSO 真栄田 定員18名	12:15 (45分) アクア45 (リング) 田中(智)		11:50 (30分) 太極拳 榎本 定員30名	12:20 (30分) スタイリッシュ 真栄田 定員12名	12:30 (30分) アクア30 花井		12:00 (30分) ファイトアタック BEAT 真栄田 定員30名	12:05 (30分) ブルックス ストレッチ 高橋 定員18名	11:50 (30分) クロール 塩原		11:40 (30分) パワーヨガ 白石 定員35名	11:45 (30分) スマールホール FUN 阿部(采) 定員16名	12:00 (30分) エアロサーキット 中島 定員30名		スイミングスクール											
13:00																												
13:30	13:30 (30分) コンピネーション ステップ 関 定員30名	13:35 (30分) ピラティス ヨガ 田中(智) 定員18名	13:30 (30分) 平泳ぎ 宮崎		13:10 (30分) コンピネーション エアロ 中島 定員30名	13:10 (30分) スマールホール FUN 田中(智) 定員16名	13:15 (30分) 中級スキン ダイビング 宮崎		13:10 (30分) オリジナル エアロ 岩見 定員30名	13:25 (30分) シンプル ステップ 中根 定員16名	13:05 (30分) ウォーク&ジョグ 藤井		13:10 (30分) シェイプパンフ ~Lesson in the DARK~ 真栄田 定員30名	12:55 (30分) ハレエ エクササイズ 宇佐美 定員16名	13:05 (30分) アクア30 阿部(采)		スイミングスクール											
14:00																												
14:30	14:45 (30分) パワーヨガ 関 定員35名	14:50 (30分) ストリート ダンス 岩田 定員16名	14:45 (30分) ウォーク&ジョグ 韓		14:15 (30分) シンプル エアロ 中島 定員30名	14:15 (30分) ヨガ 井上 定員18名	14:20 (45分) アクア45 越智		14:25 (30分) ボテイメイク トレーニング 岩見 定員35名	14:30 (30分) コンピネーション エアロ 中根 定員16名	14:20 (30分) アクア30 高橋		14:15 (30分) ルーシーダットン 中根 定員35名	14:20 (30分) ピラティスヨガ 大池 定員18名	14:20 (45分) AC45 真栄田		スイミングスクール											
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:30 (30分) ファイトアタック BEAT ~Lesson in the DARK~ 横川 定員30名	19:30 (30分) フラ エクササイズ 堀松 定員18名	20:00 (30分) アクアダンス 田中(健)																									
20:00																												
20:30																												
21:00	21:00 (30分) シェイプ パンフ 田中(健) 定員30名	20:45 (30分) STRONG Nation(TM) 白石 定員16名			21:00 (30分) ファイトアタック BEAT 横川 定員30名								20:40 (30分) シェイプパンフ ~Lesson in the DARK~ 阿部(采) 定員30名	20:40 (30分) ボテイメイク ストレッチ 岩見 定員18名	19:30 (30分) アクア30 真栄田	19:45 (30分) アクアダンス 横川	19:30 (30分) AC30 阿部(采)		スイミングスクール									
21:30																												
22:00																												
22:30	平日・土曜日は22:00閉館です																											

日曜日は19:00閉館です

【ご利用案内】
 ○祝日の場合は、別紙祝日スケジュールをご確認ください。
 ○安全管理上、30分以下のプログラムは5分以降、40分以上のプログラムは10分以降の途中参加はご遠慮ください。
 ○プールプログラムの前後5分間は、準備・片付けの為コースのフリー利用を制限させていただきます。
 ○各プログラム枠外下の数字は定員数を表します。表記のないプログラムの定員はございません。(ただし、参加人数が著しく多い場合、安全管理上参加をお断りする場合がございます。ご了承ください。)
 ○定員数の制限があるプログラムに関しては、プログラム開始30分前より予約受付を開始いたします。予約受付場所は下記をご確認ください。
 スタジオプログラム ⇒ 1階レセプション前
 プールプログラム ⇒ 1階レセプション前
 ※プールプログラムは、プールサイドにて予約可能です。お近くの監視員までお声掛けください。
 ○スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前からとなります。