

時間	月			火	水			木			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
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	
10:00																			
10:30			整理券配布				整理券配布					整理券配布			整理券配布				
11:00		10:45~11:45	10:30~11:15 アクアビクス 吉田		10:20~11:10 オリジナル エクササイズ Mayu	10:30~11:15 アクアビクス 吉田	10:45~11:30 リラックスヨガ TSUBAKI	11:00~11:45 ピラティス ayano	10:45~11:45 フラダンス Misuzu	10:30~11:15 アクアビクス 天野	10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング 奈子	11:00~11:45 初心者エアロ 原	10:30~11:30 ZUMBA Mayu	10:30~11:15 アクアビクス 天野	10:30~11:30 RADICAL POWER TAKA				
11:30	11:00~11:45 初心者エアロ 原	太極拳 小栗	10月~12月			11/3 11:30~12:15 プライベートレッスン(有料) になります。				11:30~12:00 パタフライ初級 永井									
12:00			10月~12月							12:00~12:00 腰痛、肩こり らくらく 永井									
12:30	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原	12:00~13:00 バレエ Sayuri	12:10~12:40 個人メドレー初級 吉田		12:00~13:00 RADICAL POWER TAKA	12:00~13:00 初級エアロ 永井	12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】	12:00~13:00 リファイン ポディー 奈子	12:00~13:00 パワーヨガ ayano	12:10~12:40 フィンスイム 永井	12:00~12:45 初級 ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗	11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken				11:30~12:30 ベビー スイミング	
13:00			12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】																
13:30	13:15~14:05 ZUMBA 広美	13:15~14:15 ヨガ アリーナ	11/29 5/24の振替授業		13:20~14:15 ZUMBA 瑞穂	13:15~14:15 ヨガ 山坂	13:50~14:35 プライベート レッスン (有料)	13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 JAZZ HIPHOP SATOMI	13:20~14:20 成人スクール 中級 吉田 (有料) 【定員8名】	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:35~14:20 リラックスヨガ TSUBAKI	13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】	13:00~14:00 STRONG Nation 60 mihoko				12:45~13:45 スノーケリング SARA	
14:00			14:05~14:35 フィンスイム 山坂																
14:30	14:20~15:05 初級エアロ 伊藤	14:30~15:30 ピラティス 村上	14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂		14:30~15:15 ダンベル&コア 村上			14:30~15:15 STRONG Nation 45 mihoko	14:30~15:20 ラテンエアロ 新倉		14:30~15:15 バレトン 湊		14:15~15:00 クロス ストレッチ 天野	14:00~14:30 ウォーク&ジョグ SARA				14:00~14:45 週替わり レッスン②	
15:00																			
15:30	15:20~16:05 ヒートアップ ポディー 奈子																		
16:00			15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)					15:30~16:30 ヨガ ayano				15:30~16:20 バーチャル ボクシング 湊	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	15:20~16:20 キッズ スイミング (E3)				14:15~15:15 週替わり レッスン①	
16:30																			
17:00			16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)																
17:30			16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)																
18:00																			
18:30	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)																
19:00			18:40~19:10 クロール初級 秋田		18:45~19:30 バレトン 湊			18:45~19:45 ヨガ mina	18:45~19:45 ローインパクト エアロ 新倉	17:30~18:30 キッズダンス 経験者	18:15~19:00 ヒートアップ ポディー 奈子	18:50~19:50 ヨガ 山坂	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子				16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)	
19:30	19:30~20:30 リファイン ポディー 奈子	19:30~20:30 HIPHOP SATOMI	18:45~19:30 ファン スノーケル SARA																
20:00																			
20:30			19:20~19:50 平泳ぎ初級 秋田		19:45~20:35 バーチャル ボクシング 湊	19:45~20:30 骨盤ストレッチ 伊藤													
21:00	20:45~21:30 ピラティス 山坂		20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン					20:30~21:30 FIGHT DO TAKA											
21:30																			
22:00																			
23:00	※調整により、時間・内容が変更される場合があります。※				コロナ感染拡大防止の為、スタジオプログラム・アクアビクスは定員制となっております。 Aスタジオ定員=20名 Bスタジオ定員=10名 アクアビクス=25名														
23:00	閉館となります				閉館となります														
23:00	閉館となります				閉館となります														
23:00	閉館となります				閉館となります														

19:00 閉館となります

↓ 週替わり レッスン表

1週目 11月7日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
PUNKING	HIP HOP
SATOMI	SATOMI
2週目 11月14日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
ラテンエアロ	ローインパクトエアロ
新倉	新倉
3週目 11月21日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
ピラティス&ストレッチ	ZUMBA
瑞穂	瑞穂
4週目 11月28日 スタジオA	
13:00~13:45	14:00~14:45
アクティブヨガ	リラックスヨガ
TSUBAKI	TSUBAKI

※詳細は館内ポップ ホームページをご覧ください。
コロナ感染拡大の為、館内では
必ずマスクを着用してください。(プール・浴室を除く)

10/13・27のみ開講

11/4 17:55~18:40
プライベートレッスン(有料)
になります。

11/3 11:30~12:15
プライベートレッスン(有料)
になります。

