

曜日	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
10:00	10:30(45) エアロビクス ★ (吉福)	10:30(30) アクア PLUS (竹廣)	10:30(60) 沖ヨガ (得能)	10:30(30) はじめて プール (皆元)	10:30(60) バレトン (河角)	10:30(30) 4種目 ★★ (竹廣)	休館日	10:30(45) バランス コーディネーション (山本)		10:30(45) GROUP groove (伊東)	10:30(30) 流水 ウォーキング		
11:00	11:45(45) マットピラティス (神明)	11:30(30) 4種目 ★ (広中)	11:50(60) 背中美人 ~32℃~ (屋根本)		11:45(25) やさしい ウェーブ (佐藤)	11:30(30) アクアビクス (竹廣)		11:45(60) ZUMBA (山本)	11:15(30) クロール 背泳ぎ ★ (広中)	11:45(45) 美姿勢 Motion (吉福)	11:45(30) アクア ウォーク (相川)	11:45(45) パワー YOGA (屋根本)	11:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力~ (岡)
12:00	12:45(45) エアロビクス ★★ (山本)	12:30(20) 水中 エクササイズ (西)		12:15(30) アクア PLUS (吉木)	12:20(45) ステップアップ エアロ (佐藤)	12:30(30) 平泳ぎ バタフライ ★ (広中)			12:00(30) アクア ジョギング (竹廣)	12:45(60) GROUP POWER (田中) 先着19名	12:45(30) 泳ごう会 (広中)	12:45(45) GROUP fight (田中)	12:45(30) 4種目 ★ (西)
13:00	13:45(90) 太極拳 (堀内)	13:30(30) 4種目 ★★★ (川添)	13:15(45) かんたん ステップ (竹廣) 先着19名	13:00(30) 4種目 ★★ (広中)	13:30(60) HOT YOGA ~38℃~ (吉福)	13:15(20) HIIT トレーニング (伊東)		13:00(60) リラクゼーション ヨガ (加藤)	12:45(30) フィンスイム (竹廣)				
14:00				14:00(30) スタート & ターン (川添)					13:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~筋力~ (岡)				14:00(60) 背中美人 ~32℃~ (相川)

曜日	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	
18:00	18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋)				18:45(45) ステップ (田中) 先着19名		休館日							
19:00	19:45(60) バレトン (河角) 	19:30(30) 4種目 ★ (川添)	19:00(45) GROUP POWER (伊東) 先着19名	19:30(20) 水中 エクササイズ (西)				19:00(60) HOT YOGA ~38℃~ (相川) 予約制 20名	19:30(30) アクア ジョギング (屋根本)					
20:00		20:15(30) アクアビクス (岡)	20:00(45) パワー YOGA (越智) 	20:30(30) 泳ごう会 (川添)	20:00(45) GROUP groove (伊東)	20:00(30) フィンスイム (川添)		20:30(30) all-out-fit (田中) 	20:15(40) レベルアップ スイム (川添)	<p>臨時休館</p> <p>5月2日(金)~5月5日(月)</p> <p>改装工事のため上記期間を 臨時休館とさせていただきます。</p> <p>5月8日、15日、22日、29日(木)</p> <p>営業時間 10:00 ~ 20:00</p> <p>振替営業は上記日程となります。 レッスンの詳細は後日お知らせいたしますので SNSやインフォメーションボードなどをご確認ください。 ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。</p>				
21:00	21:15(45) エアロビクス ★★ (田中)	21:15(30) 4種目 ★★ (あつし)	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福) 		21:15(60) HOT YOGA ~32℃~ (屋根本) 予約制 20名	21:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション 7日/21日 筋力 14日/28日 持久力 (岡)	21:15(45) GROUP fight (田中)							

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~20:00	10:10~11:10

もっとキレイBODYに!

→ 営業時間
[平日] 10:00~23:00
[土日・祝] 10:00~20:00

→ 電話番号
0827-32-1133

→ 休館日
木曜日

5月8日 木曜日	
スタジオ	プール
10:30~ (60) HOT YOGA 32℃ (屋根本)	10:30~ (30) アクアウォーク (竹廣)
12:00~ (45) かんたんステップ (竹廣)	11:15~ (30) 4種目★ (広中)
13:15~ (45) パワーYOGA (屋根本)	12:00~ (30) ウォーターインモーション (岡)
18:30~ (45) エアロビクス★★ (田中)	13:00~ (30) 4種目★★★ (広中)

5月15日 木曜日	
スタジオ	プール
10:30~ (45) WAVE STRETCH (吉福)	11:00~ (30) 4種目★★ (屋根本)
12:00~ (90) 有料レッスン MOSSA COMBO !!!! GROUP POWER GROUP fight (伊東 & 田中)	12:00~ (20) 水中エクササイズ (西)
18:30~ (30) all-out-fit (西)	13:00~ (30) 4種目★ (西)

5月22日 木曜日	
スタジオ	プール
10:30~ (45) ステップアップエアロ (佐藤)	10:30~ (30) アクアビクス (竹廣)
11:45~ (45) エアロビクス★ (吉福)	11:30~ (30) フィンスイム (竹廣)
13:00~ (60) ZUMBA (山本)	12:15~ (30) アクアジョギング (相川)
18:30~ (60) Group Power 60 (田中)	

5月29日 木曜日	
スタジオ	プール
10:30~ (45) 美姿勢Motion (吉福)	10:30~ (30) アクアPLUS (竹廣)
11:45~ (45) エアロビクス★ (吉木)	11:15~ (30) はじめてプール (竹廣)
13:00~ (45) Group Fight 45 (田中)	12:00~ (30) ウォーターインモーション (岡)
18:30~ (60) HOT YOGA 38℃ (相川)	13:00~ (30) 泳ごう会 (岡)