

【スタジオ定員人数】スタジオA：最大35名、スタジオB：最大18名

スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加には WEB予約 が必要です

当日参加：WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠とし先着順に指定場所にてご案内致します。

# タイムスケジュール 2024年7月～9月

月	火		水		木		金		土		日	
	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
	1 2 3 4 5 6 7	A B	1 2 3 4 5 6 7	A B	1 2 3 4 5 6 7	A B	1 2 3 4 5 6 7	A B	1 2 3 4 5 6 7	A B	1 2 3 4 5 6 7	A B
10:00												
10:30		10:15 アクアピクス 45 上田 帆子		10:30 健康体操30 小山 まゆみ 定員：35名		10:30 ベビーコース		10:30 ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名		10:30 ベビーコース		10:30 ストレッチ15 スタッフ 定員：35名
11:00		11:00 メディカル スミ		11:00 太極拳30 VR 定員：12名		11:00 キッズ スイミング		11:00 提携幼稚園		11:00 ベビー スイミング		11:00 正道会館 空手教室 ※4歳～ 成人・親子
11:30		11:45 上級 古次		11:25 エアロピクス 初級 45 小山 まゆみ 定員：30名		11:45 ベビー スイミング		11:15 ヨガ 60 松田 明子 定員：12名		11:30 ベビー スイミング		11:30 お楽しみ ダンス20 スタッフ 定員：35名
12:00				12:20 パワーヨガ30 山田 たか子 定員：18名		11:50 水泳運動 西田		11:30 太極拳 30 VR 定員：12名		11:45 ベビー スイミング		11:40 LES MILLS ボディアップ 60 木下 卓 定員：35名
12:30				12:25 リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：35名		12:30 水泳運動 西田		12:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		12:00 上級 赤瀬		12:40 LES MILLS ボディアップ 60 木下 卓 定員：35名
13:00				12:55 初級 HIPHOP30 VR 定員：12名		12:30 水泳運動 西田		13:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		12:30 中級 赤瀬		13:00 下半身 太り解消40 VR 定員：12名
13:30				13:40 ステップ初級 45 八重樫 美由紀 定員：30名		13:30 水泳運動 西田		13:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		13:30 ヨガ 45 佐々木 智美 定員：35名
14:00				14:40 エアロピクス 初級 45 八重樫 美由紀 定員：30名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:20 下半身 太り解消40 VR 定員：12名
14:30				15:30 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
15:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
15:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
16:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
16:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
17:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
17:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
18:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
18:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
19:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
19:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
20:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
20:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
21:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
21:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
22:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
22:30				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
23:00				15:40 LES MILLS ボディアップ 45 原田 瞭 定員：35名		14:30 水泳運動 西田		14:30 エアロピクス 初級 45 山部 晶子 定員：30名		13:30 ベビー スイミング		14:15 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名

24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

24時間認証登録でマシンジムエリア18:30以降もご利用可能！！  
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム19:30まで プール18:30まで (浴室は19時に退館できるようご利用ください)

24時間認証登録でマシンジムエリア19:30以降もご利用可能！！  
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム19:30まで プール19:30まで (浴室は20時に退館できるようご利用ください)

スタジオ定員人数

プール定員人数

整理券クラス：25mプール30名 20mプール24名  
有料クラス：別途お申込みが必要になります。

当日参加枠は、レッスン開始の20分前から指定の場所にて先着順にご案内致します。

記載のない枠がフリーコースとなります。(ウォーキングコース14名、その他15名)  
※6.7コースは20mコースとなります。  
毎月4週目の日曜日にキッズ記録会が行われます。  
日曜日午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきます。

※ 変更箇所はオレンジ太枠で表示しています。 ※ 事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。