

月曜日					TIME	火曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
☆時間変更☆ 姿勢W-UP・C-DOWN 10:00~10:20 伊藤					《10:00》					
エアロ入門20 10:30~10:50 伊藤						ペルビックストレッチ 10:20~10:50 風早				
ヨガ 11:00~11:45 大西			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00	☆担当者変更☆ アクアウォーキング 11:10~11:30 藤谷	《11:00》	ファンク 11:00~11:45 YAS		☆時間変更☆ ライド20 11:00~11:20 風早	クロール& 背泳ぎ初級 11:10~11:40 高橋	アクアピクス 11:00~11:30 鷺見
ZUMBA 12:00~12:45 大西		【整理券配布】12:00~			《12:00》	フラダンス 12:00~13:00 高田			☆担当者変更☆ 新規者限定 スイム 12:30~12:50 藤谷	
☆名称変更☆ ストリートダンス or BME 13:00~13:30 富貴 or 神邊	☆名称変更☆ ポールエクササイズ 13:05~13:35 梶谷	R30 12:15~12:45 梶谷	New!! 25mクロール チャレンジスイム 12:30~12:50 高橋	アクアピクス 12:40~13:10 伊藤	《13:00》		リラックスフォーマー 12:45~13:00 西村			アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見
コアリズム 13:45~14:15 伊藤	☆時間変更☆ ひめトレ 14:25~14:45 岡本		平泳ぎ初級 13:20~13:50 山内		《14:00》	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村	☆担当者変更☆ トレーニングタイム 13:30~14:00 藤谷			
☆時間変更☆ 姿勢プラス 14:55~15:25 梶谷	ストリートダンス or BME (有料) 13:45~15:15 富貴 or 神邊		クロール中級 13:55~14:25 高橋		《15:00》	エアロボード初級 14:55~15:25 風早				
			かんたん マスターズ 14:30~15:00 高橋		《16:00》	ペルビックストレッチ 15:35~16:05 風早				
				アクアウォーキング 15:10~15:30 岡本	《17:00》					
					《18:00》					
キッズダンス 17:30~18:30 EMICA			ジュニア スイミング 15:30~19:15		《19:00》	☆名称変更☆ ボールエクササイズ 19:00~19:20 梶谷		キッズダンス 18:35~19:45 EMICA		
エアロ上級45 18:45~19:30 湯波	キッズダンス 18:35~19:45 EMICA				《20:00》	タフエアロボード 19:30~20:00 梶谷				19:15 ~ 20:15  2コース のみ 利用可
ヒーリングヨガ 19:45~20:30 湯波			サークル専用 レーン 20:00~20:30	New!! アクアウォーキング 20:10~20:30 高間	《21:00》	ZUMBA 20:15~21:00 大西		New!! NIGHT CYCLE 20:40~21:00 梶谷	ドリル 20:40~21:10 永澤	
New!! ストリートダンス 入門 20:45~21:30 YAS	ひめトレ 20:40~21:00 岡本	New!! NIGHT CYCLE 20:40~21:00 藤谷	マスターズ 20:40~21:10 坂	ライトダウン	《21:30》					ライトダウン

※25mクロールチャレンジスイムのクラスは25mが泳げない方限定のプログラムです。

- ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
- 運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
- 初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
- 慣れた方向けのプログラムです。