



MON 月			TUE 火			WED 水			THU 木			FRI 金		
スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:30~10:15 (45) はじめてエクササイズ 高橋(磨)	10:00~(15) ジムスモ 無料	9:30~10:00 (30) アクアウォーク&ジョグ	9:45~10:45 (60) ヨガ 三宅		10:00~11:00 (60) ベビースイミング	9:45~10:45 (60) ZUMBA 片桐	10:00~(15) ジムスモ 無料	9:30~10:15 (45) アクアサーキット 高橋(志)	9:45~10:45 (60) 太極拳 前田		10:00~11:00 (60) ベビースイミング	9:45~10:45 (60) ピラティス 高橋(圭)	10:00~(15) ジムスモ 無料	9:30~10:30 (60) 成人スイミング (初級)
10:30~11:15 (45) 機能改善コンディショニング 高橋(磨)		10:15~10:45 (30) 初級スイム		11:00~(15) ジムスモ 無料	11:15~12:15 (60) ベビースイミング	11:15~12:15 (60) ベビー体育	12:00~(15) ジムスモ 無料	10:30~11:00 (30) ウキウキリラックス		11:00~(15) ジムスモ 無料	11:15~12:15 (60) ベビースイミング	11:30~12:30 (60) ヨガ 植木	12:00~(15) ジムスモ 無料	10:45~11:30 (45) アクアビクス 永島
11:30~12:30 (60) 親子ヨガ 三宅	12:00~(15) ジムスモ 無料	11:15~12:15 (60) 成人スイミング (中級)	11:30~12:30 (60) ZUMBA 片桐		13:00~(15) ジムスモ 無料			11:15~11:45 (30) はじめてスイム	11:30~12:30 (60) ヨガ 伊藤		11:15~12:15 (60) ベビースイミング	11:30~12:30 (60) ヨガ 植木	12:00~(15) ジムスモ 無料	11:45~12:15 (30) 中級スイム
		12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制			13:00~14:00 (60) 成人スイミング			12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制		13:00~(15) ジムスモ 無料				12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制
13:15~14:15 (60) ヨガ 小松田	14:00~(15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制	13:45~15:00 (75) フラダンス 石亀			13:15~14:15 (60) ピラティス 奥村	14:00~(15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制	13:15~14:15 (60) シェイプアップ エクササイズ 伊藤		13:00~13:45 (45) アクアビクス 久慈	13:15~14:15 (60) ZUMBA 中道	14:00~(15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制
		14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制						14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制			14:00~14:30 (30) ウキウキリラックス			14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制
15:30~(60) 15:30~(60) 運動能力 開発 (幼児) キッズスポーツ 空手 (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~(60) 15:30~(60) キッズ体育 (幼児) キッズスポーツ バレエ (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~(60) 15:30~(60) キッズ体育 (幼児) キッズスポーツ チア (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~(60) 15:30~(60) キッズ体育 (幼児) キッズダンス (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~(60) 15:30~(60) キッズ体育 (幼児) キッズスポーツ Jrダンス (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)
16:30~(60) 16:30~(60) 運動能力 開発 (児童) キッズスポーツ 空手 (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~(60) 16:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズスポーツ バレエ (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~(60) 16:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズスポーツ チア (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~(60) 16:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズダンス (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~(60) 16:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズスポーツ Jrダンス (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)
	17:30~(60) キッズスポーツ 空手 (児童)	17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~(60) キッズ体育 (児童)		17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~(60) 17:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズスポーツ チア (児童)		17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~(60) 17:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズダンス (児童)		17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~(60) 17:30~(60) キッズ体育 (児童) キッズスポーツ Jrダンス (児童)		17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)
		18:30~ 選手育成 19:00~(30) プライベートスイム 申込制		18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成				18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成 19:00~(30) プライベートスイム 申込制			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成 19:15~(30) プライベートスイム 申込制			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成 19:00~(30) プライベートスイム 申込制
19:30~20:30 (60) ダンスエクササイズ 上原	19:00~(15) ジムスモ 無料	19:30~20:30 (60) ファイトアタックBEAT 中島	19:30~20:30 (60) 20:00~(15) ジムスモ 無料		19:30~20:30 (60) 20:00~(45) プライベートスイム 申込制	19:30~20:30 (60) ヨガ 三宅		19:45~20:45 (60) 成人スイミング (初級)	19:30~20:30 (60) ZUMBA 仲澤	20:00~(15) ジムスモ 無料	20:00~(45) アクアウォーク &ジョグ	19:30~20:30 (60) ボディケアストレッチ 小田		19:45~(30) プライベートスイム 申込制
21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE		

パーソナルトレーニング
安心のマンツーマンで
ジブンだけの効果を実感

専属トレーナーによるマンツーマン指導です。
美容と健康、カラダづくりなどに効果的です。



プライベートスイム

お客様のレベルに応じて、
水泳をマンツーマンでレッ
スンします。個人の目的やレ
ベルに応じてトレーニングを行
います。



ジムスモ

ジムエリアで行う少人数グル
ープエクササイズです。短時間
で完結するエクササイズのため
、初心者の方でも気軽にご参
加いただけます。



レッスン参加するにあたり

- レッスンスケジュールに記載されているプログラムに参加するには、事前のお申し込みが必要となります。一部、都度参加費をお支払いいただいで参加できるレッスンもございます。料金に関しましてはホームページをご確認ください。
- スタジオ・サブプール内でのレッスンにご参加の場合は、レッスン開始30分前より更衣室に入室が可能となります。レッスン終了後は1時間以内に退室ください。
- トレーニングルーム内でのレッスン参加には使用料が別途必要となります。

レッスン・スクールに関する詳細につきましては
ホームページをご確認ください。

スマホからもスケジュールを
チェックできます!

