

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio スタジオ/ショートプログラム						
10:00							
10:30							
11:00		10:30~11:15 下斗米 JSAホールピラティス(45分)					
11:30	11:15~12:00 佳世子 1・3週目 エアロ初級(45分) 11:15~11:55 佳世子 2・4週目 ステップ初級(40分)	11:30~12:15 下斗米 ローインパクト(45分)	11:00~11:45 天内 リフレッシュヨガ(45分)		11:15~12:00 佳世子 ZUMBA®(45分)	11:00~11:45 天内 キックボクシング (45分)	11:00~11:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります
12:00	スモールクラス 11:30~11:45	スモールクラス 11:30~11:45	スモールクラス 11:30~11:45		スモールクラス 11:30~11:45		
12:30	12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	12:30~13:30 中川原 太極拳(60分)	12:00~12:45 佳世子 HipHopコア(45分)		12:15~13:00 下斗米 エアロ初級(45分)	12:15~13:00 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)	
13:00	スモールクラス 13:05~13:20	スモールクラス 13:35~13:50	13:00~13:45 (45分) 1・3週目エアロ入門+ストレッチ:堀子 2・4週目ステップ入門+筋トレ:中村		13:15~14:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)	スモールクラス 12:50~13:05	
13:30	13:15~14:00 下斗米 美ユティホ デイウエーブ® (45分)					13:15~14:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	
14:00						14:15~15:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)	
14:30						スモールクラス 14:05~14:20	
15:00							
15:30							
※月曜日~金曜日 15:00~18:30の間はスイミングスクールレッスンのため、プールの利用はできません(土曜日:14:00~17:30)							
18:00							
18:30		18:30~19:15 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)					
19:00	18:45~19:15 小林 エアロ入門(30分)	19:30~20:15 中村 エアロ初級 (45分)	18:45~19:15 天内 リフレッシュヨガ(30分)		18:45~19:15 堀子 サーキット(30分)		
19:30	スモールクラス 19:30~19:45	スモールクラス 19:30~19:45	スモールクラス 19:30~19:45		スモールクラス 19:30~19:45		
20:00	19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)		19:30~20:15 天内 PUMP UP (45分)		19:30~20:15 天内 1・3週目 ZUMBA® 2・4週目 キックボクシング (45分)		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	Pool 水泳教室/アкваプログラム	
10:00				休館日				
10:30								
11:00	11:00~11:30 上野 水中歩行(30分)	11:00~11:50 初級・中上級(50分)	11:15~11:45 堀子 シェイプアクア(30分)		11:00~11:50 初中級・上級(50分)			
11:30	11:30~12:00 上野 ウエーブアクア(30分)	佳世子・中西			上野・中村			
12:00	12:00~12:50 上野 スイミング限定会員クラス(50分)	12:00~12:30 中西 水中歩行(30分)	12:00~12:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)		12:15~12:45 中村 シェイプアクア(30分)	12:00~12:50 初級・中上級(50分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
12:30	初級 有料プログラム 定員:5名		中級 有料プログラム 定員:5名		シェイプアクア(30分)	堀子・中西	* 毎週内容が変わりま	
13:00								
13:30								
14:00								
14:30	14:30~15:20 中上級(50分)		14:30~15:20 上級(50分)		13:00~13:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)			
15:00	堀子		山下		中級 有料プログラム 定員:5名			
15:30								
※月曜日~金曜日 15:00~18:30の間はスイミングスクールレッスンのため、プールの利用はできません(土曜日:14:00~17:30)								
18:00								
18:30								
19:00			19:00~19:50 中上級(50分)			19:00~19:30 (30分)		
19:30			山下			初級 小林		
20:00						19:35~20:05 (30分)		
20:30						シェイプアクア 小林		
21:00								
21:30								
22:00								