

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00																				
10:30		ラジオ体操第1 10:15~10:20		ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ 10:15~11:00		ラジオ体操第2 10:15~10:20		ウォーキング&ジョグ 岡崎 10:20~10:50		ラジオ体操第1 10:15~10:20		ASAHI KIDS. アクア ベビークラブ 10:15~11:00		ラジオ体操第2 10:15~10:20						
11:00	エアロピクス初級 外山 10:45~11:15			ダンベルトレーニング 佐藤 10:45~11:15				有料 アクアスクール 泳法コース *曜日登録制 11:00~12:00		ヨガ 橋口 11:30~12:00										
11:30		ヨガ 橋口 11:30~12:00		有料 アクアスクール 泳法上級 クラス 12:00~ 13:00				4泳法 岡崎 12:10~12:40		ヨガ入門 濱砂 11:30~12:00										
12:00				LESMILLS BODYSTEP 内立輪 12:00~12:30				美ボディbody wave 梅木 12:15~12:45		初級エアロボード 安案 12:00~12:30										
12:30	太極拳 大山 12:30~13:00			有料 アクアスクール 泳法上級 クラス 12:00~ 13:00				有料 アクアスクール 機能改善コース *曜日登録制 12:45~13:45		ヨガエアロボード 安案 12:00~12:30										
13:00		有料 太極拳スクール 大山 13:15~14:15		ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30				エアロピクス初級 yoshie 14:05~14:35		ヨガ 岩切 14:00~14:30										
13:30				ZUMBA チャキーラ 13:45~14:15				LESMILLS BODY PUMP YOSHIE 14:45~15:15												
14:00				LESMILLS BODY PUMP 岩切 14:30~15:00																
14:30	ピラティス 岡本 14:30~15:00			ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30																
15:00				ASAHI KIDS. ジュニア スイミングスクール 15:15~18:30																
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
19:30	ZUMBA 日向寺 19:00~19:30																			
20:00		有料 アクアスクール 泳法コース *曜日登録制 19:30~20:30		LESMILLS BODY PUMP 山口 19:45~20:15																
20:30	LESMILLS BODYCOMBAT チャキーラ 20:15~20:45			ヨガ 入佐 20:30~21:00																
21:00				有料 予約 フライト スイムレッスン 20:35~21:05																
21:30																				
22:00																				
23:00																				

は初めて・初心者の方  
大歓迎のクラスです！  
安心してご参加ください

定員 Aスタジオ25名 Bスタジオ21名

