

《月曜日》			《火曜日》			《水曜日》		
DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール
		プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。
10:15~11:00 <b>ZUMBA fitness</b> 鍛冶			10:15~10:35 ストレッチポール 岡鼻			10:00~10:45 <b>ドラムビクス</b> 内藤		
			11:00~11:45 <b>パレトン</b> 砂畑		11:00~11:40 <b>アクア ウォーキング</b> 高槻	11:00~11:30 <b>簡単ヨガ</b> 内藤		11:00~11:40 <b>初めて水泳 (クロール)</b> 高槻
		11:30~12:00 <b>ダンベルシェイプ</b> 鍛冶			練習日は、別紙ポスターをご確認ください。			
			13:30~14:00 <b>モニターレッスン</b> アラカルト(週変わり)		こども園指導の為 12:45~14:15は 2コース ご利用頂けます。	13:30~14:00 <b>簡単エアロ</b> 畑山		13:20~14:00 <b>アクアダンス</b> 石本
13:30~14:15 <b>腰痛・姿勢改善</b> 内藤			14:30~14:45 <b>ショートレッスン</b>		1回目:パンチ&キック 2回目:エアロビクス 3回目:ZUMBA 4回目:ヨガ 5回目:パンチ&キック	5分間 ミニ体操		
		ラジオ体操						
		スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30は ご利用頂けません。						スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30は ご利用頂けません。
19:30~20:00 <b>TRX</b> 畑山			19:30~20:15 <b>シェイプアップ ボクシング</b> 鍛冶					
20:30~21:15 <b>ドラムビクス</b> 畑山			20:30~21:15 <b>ピラティス</b> 井田			20:30~21:15 <b>UBOUND 45</b> 原		20:10~20:50 <b>初めて水泳 (クロール)</b> 下道
		プールは21:30まで ご利用頂けます。						プールは21:30まで ご利用頂けます。

《木曜日》			《金曜日》			《土曜日》		
DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール
		プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。
10:00~10:45 <b>YOGA</b> 三村			9:45~10:30 <b>ビギナー フラダンス</b> 中村			10:45~11:30 <b>シェイプアップ ボクシング</b> 鍛冶		10:00~12:00 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。
11:00~11:45 <b>エンジョイ エアロ</b> 三村		こども園指導日は 10:45~12:00まで 1コースほん ご利用頂けます。	11:00~11:35 <b>UBOUND</b> 内田		10:30~11:00 <b>モニターレッスン</b> アラカルト(週変わり)			
		練習日は、別紙ポスターをご確認ください。			1回目:パンチ&キック 2回目:エアロビクス 3回目:ZUMBA 4回目:ヨガ 5回目:パンチ&キック			
			13:30~14:15 <b>簡単ヨガ</b> 中田		こども園指導の為 12:45~14:15は 3コース ご利用頂けます。	13:30~14:15 <b>ZUMBA fitness</b> 清水		13:30~17:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。
13:30~14:15 <b>腰痛・姿勢改善</b> 中田			14:30~14:50 <b>バランスボール</b> 岡鼻		練習日は、別紙ポスターをご確認ください。			
		ラジオ体操						
		スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30は ご利用頂けません。						スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。
			19:45~20:15 <b>腰痛・姿勢改善</b> 塩田					
20:30~21:15 <b>ZUMBA fitness</b> 鍛冶		20:20~21:00 <b>パワーアクア</b> 清水	20:30~21:15 <b>ZUMBA fitness</b> SAYURI					20 ご利用終了は20:30です。 プールは20:00まで ご利用頂けます。
		プールは21:30まで ご利用頂けます。						プールは21:30まで ご利用頂けます。

①全レッスン氏名 記入制となり、各クラス定員がございます。(電話予約不可)  
 ②レッスンは下記の時間からご予約を承ります  
 《スタジオ》 ・午前の部 9:30~ ・午後の部 12:00~ ・夜の部 18:00~  
 《プール》 ・午前の部10:00~ ・午後の部 12:00~ ・夜の部 18:30~  
 ③レッスン開始10分以上の途中入場はご遠慮下さい。  
 (急用や体調不良を除き、途中退出はご遠慮頂き、レッスンは最後までお楽しみ下さい。)  
 ④スケジュール・担当者は、都合により変更になる場合がございます。  
 予めご了承下さいませ。  
 ⑤祝日のレッスンプログラムは、平日とは異なります。  
 館内掲示・公式LINEにてご案内させていただきます。