

月曜日				火曜日				水曜日						
9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベテラン 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なセット割実施中 NEW!!	定員:30名 ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	定員:40名 エアロビクス 星野明 10:00~10:30	定員:30名 のびのびボディ【トータル】 磯山範子 10:00~10:30				NEW!!	¥550(税込) 定員:40名 ベテラン 磯山範子 9:30~10:00	¥550(税込) 定員:20名 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 9:45~10:30	10:00
11:00	NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 大谷むつみ 10:45~11:15	姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:40名 11:20~11:35	¥550(税込) 定員:20名 ハードコア呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ハードコア45 大谷むつみ 10:45~11:30				NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 ハードコアの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:30名 ヨガピラティス 花村愛子 10:50~11:35	11:00
12:00	プライベート 磯山範子 11:25~11:55	プライベート 塩野貴之 11:35~12:05	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 星野明 11:30~12:00						スイミングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00		外モテ60 崔恩和 10:45~11:45	12:00
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	プライベート 塩野貴之 12:25~13:10	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥2,750(税込) 定員:20名	スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00						¥550(税込) 定員:30名 新five フォアストレッチ 前川久美子 12:10~12:55		姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55	13:00
14:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	プライベート 塩野貴之 12:25~13:10	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40						プライベート 磯山範子 12:45~13:15		プライベート 依田直也 13:10~14:00	14:00
15:00	NEW!!	Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:40名	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15						プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	15:00
16:00			プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥1,100(税込) 定員:30名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	16:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:40名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	17:00
18:00			プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:40名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	18:00
19:00			プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:40名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	19:00
20:00	泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	プライベート 八島清治 19:10~20:10	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:12名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	20:00
21:00	プライベート 星野明 20:15~20:45	プライベート 渡邊綾 20:25~21:10	プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:40名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	21:00
22:00			プライベート 上園美千代 11:30~12:30	¥3,850(税込) 定員:5名							プライベート 磯山範子 13:10~13:40		プライベート 依田直也 13:10~14:00	22:00

塩野IRのお得なセット割実施中

NEW!!

インストラクター名変更  
※春原美津子IR

NEW!!

NEW!!

10回1クール ¥22,000(税込)  
または  
1回 ¥2,750(税込)  
での都度払いが可能です。

4回1クール ¥13,200(税込)  
または  
1回 ¥3,850(税込)  
での都度払いが可能です。

【30実施】  
17:00~17:45  
コピーダンスL.A 550円  
17:45~18:00  
ビデオ撮影 550円

【背骨コンディショニング持ち物】  
フェイスタルと  
大きめのバスタオル

キッズ  
スイミングスクール  
14:45~18:30

キッズ  
チアダンススクール  
16:20~19:30

金曜日				土曜日				日曜日						
9:00	プール	エアロビクスマラソンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマラソンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマラソンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00				定員:40名 \$550(税込)					定員:40名 スタートワーク 李敬樹 9:45~10:15				
11:00	\$550(税込) 定員:20名 フィジカル 磯山範子 10:15~10:45													
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00 プライベート 大谷むつみ 12:00~12:30	ステップ 初級 伊藤那未 11:00~11:45												
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30													
18:00														
19:00														
20:00														
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45													
22:00	プライベート 星野明 21:00~21:30													

【持ち物】  
フェイスタオルと  
大きめのバスタオル

【レッスン】  
13日はレッスン料金  
無料!!

10回1クール ¥22,000(税込)  
または  
1回 ¥2,750(税込)  
での都度払いが可能です。

14 ヌードル  
21 グローブ

●は有料550円のレッスンです。 ●は有料1,100円以上のレッスンです。  
■はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)

※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。  
(WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)

◆有料レッスン予約日について◆  
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。  
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。  
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)  
予約の開始初日は2時とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。  
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。  
予約制限はございません。  
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

