

		A	B	C	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール		
					半面	半面				
9:30							8:00～11:00		9:30	
	祝日特別レッスン									
10:00	10:00～10:45  Genki(元気)いっぱい waiwai(ワイワイ)踊りまろう 輝け☆キララスンバ！ 毛利智美	9:55～10:55 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		9:50～10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ			Jrスイミング スクール		10:00	
10:30									10:30	
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 5月～レギュラー担当 YUTO	11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子	10:45～11:45 バレエ 檜山絵美	11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希			11:00～11:50 ベビー スイミング スクール		11:00	
11:30									11:30	
12:00	12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM ボディジャム KAHO		12:10～12:40 筋膜リリース nanako				12:00～13:00		12:00	
12:30							Jr.スイミング 成人スイム		12:30	
13:00									13:00	
13:30	13:10～13:55  ユーバウンド 清水春希	13:20～14:05 スリムフロー ヨガ 松成広子	13:15～14:15 Jrダンス スクール ベーシック				13:05～13:50 アクア 伊倉希実子		13:30	
14:00									14:00	
14:30	14:15～15:00 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	14:25～15:10  ワオヒップ KAHO	14:30～15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15～15:15 体育 スクール キンダー	14:00～15:00 チアダンス スクール キンダー		Jrスイミング スクール		14:30	
15:00	祝日特別レッスン						15:00～16:00		15:00	
15:30	15:20～16:05 RITMOS リトモス ～＃83& back number～ 佐藤陽子	15:30～16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	15:35～16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:20～16:20 体育 スクール キンダー ジュニア	15:15～16:15 チアダンス スクール ベーシック		Jrスイミング スクール		15:30	
16:00							16:00～17:00		16:00	
16:30	16:25～17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 昆直毅	16:35～17:05 筋膜リリース 門野莉奈	16:40～17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:30～17:30 体育 スクール ジュニア	16:30～17:30 チアダンス スクール アドバンス		Jrスイミング スクール		16:30	
17:00							17:00～18:00		17:00	
17:30	17:30～18:15 エアロピクス ミドル 中島美紀	17:25～18:10 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	17:45～18:45 Jrダンス スクール テクニク				Jrスイミング スクール		17:30	
18:00									18:00	
18:30									18:30	
19:00									19:00	
※フィットネスは通常通り20：00閉館となります。 予めご了承ください。										
※レッスン時間や、担当インストラクターが変更になっております。ご確認の上、ご参加ください。										