

| | スタジオ | | プール | | |
|---|--|--|---|------|-------|
| | スタジオA | スタジオB | 1コース | 2コース | |
| 9:00 | WEB 50 09:15~09:45 美軸フェイスエクササイズ Yasuko | WEB 35 09:25~10:10 リラックスヨガ 山口隆子 | 【美軸フェイスエクササイズ】お試レッスン♪ 時間:09:15~09:45 場所:スタジオA 担当:Yasuko 頭から全身を整える! 猫背・疲れ目・肩こりが気になる方はぜひ! ご参加お待ちしております😊 | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | 9:30 |
| 10:00 | WEB 45 10:15~11:15 フラダンス60 白石正世 | WEB 35 10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子 | 10:30~11:30 スイミング スクール 初級 | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | WEB 45 11:35~12:20 LES MILLS BODYJAM Yui | WEB 35 11:35~12:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ HONOKA | 11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級 | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 |
| 12:30 | WEB 45 12:35~13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤秀子 | WEB 35 12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子 | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | WEB 50 13:45~14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃 | WEB 35 13:55~14:40 ChoreoSpinals コロオスハイラル 片山千穂 | 13:20~13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵 | | 13:30 |
| 14:00 | | | 14:00~14:45 アクアベーシック 葉山亜希恵 | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | WEB 50 15:15~16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美 | WEB 35 15:00~15:45 ピラティス プラス 沼田尚子 | 15:00~16:00 スイミング スクール 初級 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | WEB 50 16:15~17:00 けいらく ストレッチ 中村勝美 | 16:00~17:00 ジュニアスクール bilma sports | 16:15~16:45 ディスタンス | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | WEB 45 18:00~19:15 レッスン大回転寿司 | 17:10~18:10 ジュニアスクール bilma sports | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | LES MILLS BODYPUMP LES MILLS DANCE LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYBALANCE | WEB 35 18:35~19:20 HOTYOGA ミドル 大石修子 | 18:30~19:30 スイミング スクール 初級 | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | <p>【レッスン大回転寿司】75分のスペシャルレッスン!</p> <p>5種類のレッスンを楽しみましょう😊</p> <p>【日時】3月20日(木)18:00~19:15</p> <p>【予約開始】3月2日(日) 10:00~WEB予約(詳細は別紙にてご案内いたします)</p> <p>※途中入退場不可。</p> <p>※S席 2,200円/A席 1,100円/B席 550円(税込) 有料レッスンになります。★</p> <p>担当者は当日までのお楽しみ😊🍣</p> | | | | 20:00 |
| <p>営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)</p> | | | | | |

初心者大歓迎 イベント 有料イベント 備品使用クラス

WEB WEB予約必須クラス