

レッスнтаイムテーブル2025年

8月

○営業時間…月～金 9:00～22:00 土・日・祝日 9:00～21:00

休館日 木曜日 TEL 0555-73-4313

定員制レッスン ボディパンプ

定員24名

ジム・プールエリアは営業終了30分前までのご利用とさせていただきます。

ストレッチポール

定員15名

	月		火		水		木	金		土		日		
9:00 OPEN	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
11:00	11:00~11:45 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	11:00~11:45 水中歩行 & 水中運動 渡辺たくま	11:00~12:00 ZUMBA 60 斉藤 純子	11:00~11:30 水中歩行 天野りえ 11:30~12:00 腰痛体操 天野りえ	11:00~12:00 ヨガ 栗原	11:00~11:45 なんでもスイム 土屋むねはる	11:00	11:00~12:00 ピラティス 4週目:パレトン 在原	11:00~11:45★ ウォークジョグ & 水中運動 小池れいじろう			10:00~12:00 スイミング 利用制限有	13:15~14:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき	
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 45 土屋むねはる	フリー コース	12:15~13:00 BODY COMBAT 45 小池れいじろう	フリー コース	12:15~13:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき	フリー コース	12:00	12:15~13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる	フリー コース		フリー コース	週替わりレッスン		
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODY PUMP 45		13:15~14:00 やさしいエアロ 菅沼五十鈴		13:15~13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる		13:15~14:00 LES MILLS BODY PUMP 45	13:30~14:30 ZUMBA 60 土屋むねはる		14:15~15:00		15:15~16:00		
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODY BALANCE 45		14:15~14:45 ストレッチボール 土屋		14:00~15:00 ピラティス 在原		14:15~14:45 LES MILLS BODY BALANCE 45	14:00~15:00 なんでも スイム 中村 けいこ						
15:00		メニュー スイム					15:00							
16:00	平日 16:30~18:30 スイミングスクール						利用制限有							
18:30	18:30~19:15 ヨガ 栗原	19:00~20:00 ゆったり スイム 土屋 むねはる	19:15~20:00 LES MILLS BODY PUMP		19:15~20:00 LES MILLS BODY PUMP	19:00~20:00 メニュー スイム	18:30			18:00~18:45 週替わりレッスン パーチャル	2日:DANCE 9日:COMBAT 16日:ATTACK 23日:DANCE 30日:COMBAT	19:00~20:00 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴	5週目 ZUMBA 45 土屋むねはる	
19:00	19:30~20:15 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		20:15~21:00 ZUMBA 45 斉藤 純子		20:15~21:00 LES MILLS BODY ATTACK		19:00	19:15~20:00 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	19:00~20:00 なんでも スイム 中村 けいこ					
20:00	20:30~21:15 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき						20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODY ATTACK						
21:00							21:00							
22:00 CLOSE				22:00閉館			22:00							

休館日なし
木曜営業
9:00~18:00

★オープンレッスン
どなたでも参加可能です。

平日16:30~18:30、土曜10:00~12:00は
スイミングスクールの為、コース制限させて頂きます。