

		8:55	9:00	9:20	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	18:00
火	メイン	ラジオ体操													
	流水		9:20-9:40 水中バレー	9:40-10:00 アクアピクス	10:00-10:30 保育園団体指導	10:30-11:00 保育園団体指導	11:00-11:30 保育園団体指導	11:30-12:00 保育園団体指導	12:00-12:30 保育園団体指導	12:30-13:00 保育園団体指導	13:00-13:30 マスター(スイム) 初級/中上級	13:30-14:00 マスター(スイム) 初級/中上級			
	スタジオ			9:50-10:20 流水 はじめてスイム	10:20-10:40 アクアピクス	10:40-11:00 アクアピクス	11:00-11:20 流水 はじめてスイム	11:20-11:40 流水 はじめてスイム	11:40-12:00 流水 はじめてスイム	12:00-12:30 流水 はじめてスイム	12:30-13:00 流水 はじめてスイム	13:00-13:30 流水 はじめてスイム	13:30-14:00 流水 はじめてスイム		
水	メイン	ラジオ体操													
	流水		9:20-9:50 アクアピクス (定15)	9:50-10:20 水中バレー	10:20-10:45 アクアピクス	10:45-11:00 アクアピクス	11:00-11:30 マスター初級(スイム)	11:30-12:00 マスター中上級(スイム)	12:00-12:30 マスター中上級(スイム)	12:30-13:00 マスター中上級(スイム)	13:00-13:30 肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	13:30-13:50 ゆったり 流水			
	スタジオ		9:30-10:15 ズンバゴールド® 有料 220円(定)												
木	メイン	ラジオ体操													
	流水		9:20-9:50 アクアキネシス®	9:50-10:20 水中バレー	10:20-10:50 姿勢美人 ウォーキング	10:50-11:00 姿勢美人 ウォーキング	11:00-11:30 保育園団体指導	11:30-12:00 保育園団体指導	12:00-12:30 保育園団体指導	12:30-13:00 Poolno(定10) ストレッチ	13:00-13:30 マスター(スイム) 初級/中上級	13:30-14:00 アクアスティック マジック			
	スタジオ				10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	12:30-12:50 ひめトレ®	12:30-12:50 ひめトレ®			
金	メイン	ラジオ体操													
	流水		9:20-9:40 流水 ウォーキング	9:40-10:20 アクアズンバ	10:20-10:40 アクアズンバ	10:40-11:10 アクアピクス (定15)	11:10-11:30 マスター初級(スイム)	11:30-12:00 マスター中上級(スイム)	12:00-12:30 マスター中上級(スイム)	12:30-13:00 水中筋トレ	13:00-13:30 Poolno(定10) ヨガ	13:30-14:00 Poolno(定10) ヨガ			
	スタジオ			10:00-10:30 からだスッキリ 体操(定)	10:00-10:30 からだスッキリ 体操(定)	10:30-11:00 からだスッキリ 体操(定)	10:30-11:00 からだスッキリ 体操(定)	10:30-11:00 からだスッキリ 体操(定)	10:30-11:00 からだスッキリ 体操(定)	12:00-13:00 ヨガ 有料 220円(定)	12:00-13:00 ヨガ 有料 220円(定)	12:00-13:00 ヨガ 有料 220円(定)			
土	メイン	ラジオ体操													
	流水		9:30-9:50 水中バレー												
	スタジオ												13:30-14:30 アロマヨガ 有料 220円(定)		

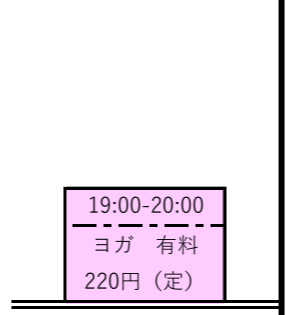
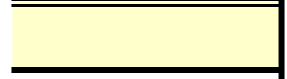
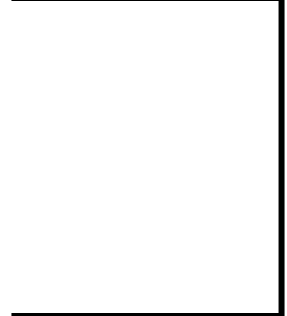
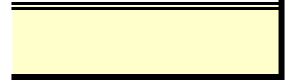
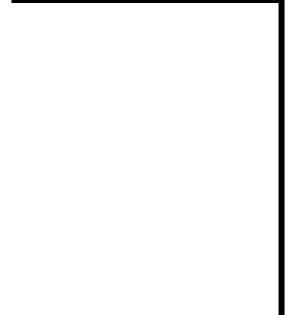
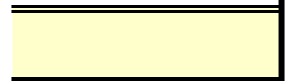
- ☆ **フリーウォーク** 営業時間中はいつでもご利用できます。 ※ひめトレはポールの購入をお願いします。🍀 初心者でもご利用できます。
- ☆ **フリースイム** 16:30～19:00以外はいつでもご利用できます。 ※(定) レッスン当日フロントにて受講カードをお受け取り下さい。 ※スタジオクラスの《ヨガ》・《アロマヨガ》・《ズンバゴールド》は有料レッスン220円

2019年4月2日～成人プログラム

時間 21:00

会員 18:00～20:45

19:00 20:45



19:00-20:00  
ヨガ 有料  
220円 (定)

日は18:00まで

退館時間18:15)

ナイト会員

17:14:30～18:00

17:00 - 18:00

が必要になります。