

# タイムスケジュール

# 成人プログラム

施設入館時間 8:45 ※プログラムは、変更する場合があります。 ※ご自身の体調に留意し、**レッスン途中での参加および退出**はご遠慮ください。 施設退館時間 19:45

トータル・マスター会員 9:00~19:30

デイ会員 9:00~14:30

アフタヌーン ナイト会員 17:00~19:30

日	休館日														14:30~18:00
月	休館日														
	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	16:30	19:30
火	メイン	ラジオ体操	9:20-9:40	10:00-10:40	11:00-12:00				13:00-13:40	13:50-14:30					
	流水		水中バレー	バイボリン&ウォーク (定10)	提携保育園団体指導				マスター(スイム) 中級/上級	アクアスティックマジック					
	スタジオ			10:00-10:40 マスター(スイム) 初級	10:20-10:40 ストレッチポール®(定)										
水	メイン	ラジオ体操	9:55-10:10	10:15-10:45	10:50-11:30	11:40-12:30									
	流水		9:20-9:50 アクアロジック (定15)	水中バレー	アクアインターバル	マスター初級/中級(スイム)	マスター上級(スイム)		11:30-12:30 ベビー	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 330円(定)			11:00-11:45 シニアくらぶ 有料 330円(定)									
木	メイン	ラジオ体操	9:20-9:50	9:55-10:15	10:20-10:50	11:00-12:00			12:10-12:50	13:00-13:40					
	流水		肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	水中バレー	姿勢美人 ウォーキング	提携保育園団体指導			マスター(スイム) 初級	マスター(スイム) 中級/上級					
	スタジオ					11:10-11:40 骨盤スリム 水中体操	11:40-12:00 ゆったり 流水	11:50-12:20 マッサージ & ストレッチ(定)	12:30-12:50 ひめトレ®	※ひめトレはボールの購入をお願いします。					
金	メイン	ラジオ体操	9:50-10:20	10:50-11:30		11:40-12:30		12:40-13:10							
	流水		9:20-9:40 流水 ウォーキング	10:00-10:40 マスター(スイム) 初級	マスター中級(スイム)		マスター上級(スイム)		水中筋トレ						
	スタジオ		10:00-10:30 からだスッキリ 体操(定10)	10:40-11:00 ひめトレ®	※ひめトレはボールの購入をお願いします。				13:30-14:00 セルフ コンディショニング						
土	メイン	ラジオ体操	9:30-9:50												
	流水		水中バレー												
	スタジオ														

土曜日は16:30まで

(施設退館時間16:45)

ナイト会員

土曜日は13:00~16:30

※スタジオクラスの《アロマヨガ》《ズンバゴールド》《シニアくらぶ》は有料レッスン330円が必要になります。

13:30-14:30  
アロマヨガ 有料 330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。♥ 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。

(土は15:15~16:30以外)