

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	メインスタジオ	第2スタジオ	マシナルーム	
10:30～(45) 発汗ステップ 加藤 LIVE			10:30～(45) ミットアクア 高橋 LIVE	10:30～(45) 初級エアロ 橋井 LIVE		10:30～(30) 水中ウォーキング 英子	10:30～(45) フラダンス 奥村	10:30～(30) 初心者水泳 小林 ↓要予約	10:30～(45) 初級エアロ 橋井 LIVE		10:30～(30) 水中ウォーキング 英子	10:30～(45) ポルドブラ 橋井 LIVE		10:30～(30) water@motion 小林 ↓要予約	10:30～(45) water@motion 橋井 LIVE		10:30～(30) water@motion 小林 ↓要予約	10:30～(45) water@motion 橋井 LIVE	10:30～(30) water@motion 中津	10:30～(45) バラエティ CHIKA	
11:30～(45) バンスンデューク 筒井 LIVE			11:30～(60) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	11:30～(45) YOGA 谷口 LIVE		11:15～(30) フィンスイム 英子	11:30～(45) ピラティス 奥田	11:30～(60) 水泳教室 英子	11:30～(45) 水泳教室 藤原 LIVE		11:15～(30) 初心者水泳 英子	11:30～(45) ベルビク 橋井 LIVE		11:30～(60) 水泳教室 上級 小林 LIVE	11:30～(45) かんたんYOGA TAMIKO		11:30～(45) かんたんYOGA TAMIKO	11:30～(45) 水泳教室 上級 小林 LIVE	11:30～(45) かんたんYOGA TAMIKO	11:30～(45) 水泳教室 上級 小林 LIVE	11:30～(45) かんたんYOGA TAMIKO
12:30～(45) RITMOS チカ LIVE			(第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 筒井	12:30～(45) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE		13:00～(60) 運動習慣教室 ※新入会のみ	12:30～(45) 初級エアロ 奥田 LIVE	12:00～(30) TRX	12:30～(45) 橋本		12:30～(45) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:45～(30) フィンスイム 藤原 LIVE		12:45～(30) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:30～(45) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE		12:45～(30) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:30～(45) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:45～(30) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:30～(45) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE	12:45～(30) 水泳教室 初級・中級 小林 LIVE
13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ			13:30～(45) はじめてスタジオ 筒井	13:30～(45) はじめてスタジオ 筒井		13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) JAZZダンス YUKINA		13:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	13:30～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
14:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ			14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30 TRX		14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	14:30 ～17:15 自由に卓球 自由	14:30 TRX	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	15:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	16:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	17:30～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	自由に卓球 自由	自由に卓球 自由	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	18:00～(30) ヨガストレッチ ヨガストレッチ
19:00～(45) FULL BOX 濱口 LIVE			19:00～(45) ピラティス 奥田 LIVE	19:00～(45) ピラティス 奥田 LIVE		19:30～(30) water@motion 上村 (筋力アップ)	19:00～(45) FULL BOX 片山 LIVE	19:00～(45) 初心者水泳 橋本 ↓要予約	19:00～(45) POWER MIX 橋本 LIVE		19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE		19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE		19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 LIVE
20:00～(45) POWER MIX 岡田 LIVE			20:00～(45) FULL BOX 中津 LIVE	20:00～(45) FULL BOX 中津 LIVE		20:00～(60) 水泳教室 初級 橋本	20:00～(45) RITMOS 辻 LIVE	20:00～(60) 水泳教室 初級 橋本	20:00～(45) 水泳教室 中級 中津		20:00～(30) TRX 片山	20:00～(45) 入門エアロ 筒井 LIVE		20:00～(45) FULL BOX 岡田 LIVE	20:00～(45) FULL BOX 岡田 LIVE		20:00～(60) 水泳教室 上級 中津	20:00～(30) 水泳教室 上級 中津	20:00～(45) 水泳教室 上級 中津	20:00～(45) 水泳教室 上級 中津	20:00～(45) 水泳教室 上級 中津
21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ			21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		(第2プール) 21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ		21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ	21:00～(45) ヨガストレッチ ヨガストレッチ

スタジオレッスン  
デビューに  
オススメです!

スタジオレッスン  
デビューに  
オススメです!

25m泳げない方対象

◆毎週日曜10:30～(45)◆  
◆バラエティのプログラム内容◆  
【第1回目】ハルトン  
【第2回目】初級エアロ  
【第3回目】ハルトン  
【第4回目】初級エアロ  
【第5回目】初級エアロ

- 【新型コロナウイルス対策】
- ①『密閉』を避けるため、換気扇は24時間運転し換気します。
  - ②『密集』の時間を減らすため、レッスンを減少します。
  - ③『密接』を避けるため、人数制限します。
  - ④入館時にサーモグラフィによる体温チェックを強化します。
  - ⑤スタジオ入室時、インストラクターによる手指消毒スプレーを行います。
  - ⑥プログラム終了後に除菌作業を行います。
  - ⑦使用した用具の除菌作業にご協力ください。
  - ⑧プログラムとプログラムの間は、扇風機を回して空気の入替えを行います。
  - ⑨マスクの着用をお願いします。

プールプログラム専用コース設定について  
参加者が25名以上で3コースに変更、  
45名以上で4コースに変更させていただきます。

月	10:00～11:30 / 12:30～16:00
火	10:00～15:00
水	10:00～11:30 / 12:30～14:00
木	10:00～15:00
金	10:00～11:30 / 12:30～15:00
土	11:30～13:00

イベント等により変更、中止となる場合がございます。

1月・4月・7月・10月に、新バージョンになります!



ウォーターインモーション



RITMOS  
リトモス



POWER MIX  
パワーミックス

2月・5月・8月・11月に新バージョンになります!



フルボックス



TRX



バーチャル  
レッスン

3月・6月・9月・12月に、新バージョンになります!



ライブレッスン

- ①密を避ける為、第2スタジオで行います。
- ②予約表に名前を記入してください。定員10名 (POWER MIX 5名)
- ③ケガ・トラブルには関与しません。