

	月曜日	Monday	火曜日	Tuesday	水曜日	Wednesday	木曜日	Thursday	金曜日	Friday	土曜日	Saturday	日曜日	Sunday
	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	プール	スタジオ	プール
10:00														
30	中級クラス 10:45-11:45 スリムボディ ~middle~ 徳島	幼稚園 プール教室 ①⑥コース使用 (フリー②~⑤)	10:30-11:30 ハタヨガ 田波	10:30-11:30 レディースコース (スクール) ①~④コース使用 菊地・坂口	10:15-11:00 BellyDance Malina	幼稚園 プール教室 ①⑥コース使用 (フリー②~⑤)	10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 金子	幼稚園 プール教室 ①⑥コース使用 (フリー②~⑤)	10:30-11:15 スリムボディ ~easy~ 篠原(明)	10:30-11:30 レディースコース (スクール) ①~④コース使用 菊地・坂口		10:30-11:30 成人コース (スクール) ①~④コース使用 菊地・坂口	1月から新登場!! 10:30-11:30 LES MILLS BODYBALANCE RUMI	11:00-12:30 ひまわり水泳教室 ①~③コース使用 ※1週目&3週目
11:00														
30	12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP 関根		11:45-12:30 スリムボディ ~step1~ 羽金		11:15-12:00 ZUMBA 佐々木		11:45-12:45 LES MILLS BODYBALANCE RUMI		11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原(明)	11:45-12:30 リズムアクア ①②コース使用 間中	11:00-11:45 スリムボディ ~soft~ 浜島			
12:00			1月から新登場!! 12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE RUMI		12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山			時間変更 13:00-13:30 ヌードルシェイプ ①②コース使用	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP 星野		12:00-13:00 リフレッシュヨガ 福田			
13:00	13:00-13:30 BODYCOMBAT 篠原	13:00-13:30 リズムアクア 篠崎 ①②コース使用		13:00-13:45 リズムアクア ①②コース使用 浜島	13:15-14:15 アナトミック 骨盤ヨガ 市原									
30	13:45-14:30 Balletone RUMI		13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 延原		14:30-15:30 健康ヨガ 浜島		担当変更 14:00-14:45 元気教室 荒山		14:00-14:45 BODYCOMBAT 1.3.5週 関根 2.4週 荒山					
14:00		保育園 プール教室 ①②コース使用 (フリー③~⑥)		14:45-15:45 ピラティス 白澤										
30	14:45-15:45 健康体操 篠原(明)													
15:00		15:00-18:30												
30		キッズスイミング												
16:00														
30		全コース使用												
17:00														
30		全コース使用												
18:00		スイミングスクール 休講日は利用可能												
30														
19:00	18:45-19:30 骨盤ストレッチ 鈴木	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 ※人数により変動	時間・内容変更 18:45-19:30 パワーフローヨガ 羽金	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 ※人数により変動	19:00-19:40 骨盤シェイプ 石崎		時間変更 18:40-19:40 アナトミック 骨盤ヨガ 市原		18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 ※人数により変動	18:30-20:00 選手コース	18:00-19:00 スリムボディ ~soft~ 浜島			
30			時間変更 19:45-20:30 スリムボディ 羽金 1.2.5週 easy 2.4週 step1		時間変更 19:50-20:35 ZUMBA 石崎		1月から新登場!! 19:55-20:40 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA		19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 関根	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 ※人数により変動				
20:00	19:45-20:30 ZUMBA 1.2.5週 佐々木 3.4週 松崎	20:00-21:00 成人コース (スクール) ①~③コース使用 菊地・坂口	1月から新登場!! 20:45-21:30 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA		新設クラス 20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 関根		時間変更 20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山		20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 関根					
30														
21:00	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山													
30														

営業時間

月 ~ 土 ▶ 10:00 ~ 22:00

日曜日 ▶ 10:00 ~ 18:00

フリーコース遊泳可能時間

平日 ▶ 10:00 ~ 15:00
18:30 ~ 22:00

土曜日 ▶ 10:00 ~ 14:30
18:00 ~ 22:00

日曜日 ▶ 10:00 ~ 18:00

インフォメーション

スタジオクラスは新型コロナウイルス感染防止の為、予約定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。内容は予告なく変更となる場合がございます。予め、ご了承下さいませよう、よろしくお願い致します。

栃木県 小山市 喜沢 1415
☎0285-25-7273