

MON 月 DAY			TUES 火 DAY			WEDNES 水 DAY			木			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY		
studio	gym	pool	studio	gym	pool	studio	gym	pool				studio	gym	pool	studio	gym	pool	studio	gym	pool
9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN						9:30 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:50～10:30 シンプルエアロ 田口 定員：45名	9:50～10:30 背中引き締め	10:20～10:50 スイムトレーニング 小堀	9:50～10:20 健康体操 かほり 定員：30名	10:10～10:25 かんたんストレッチ	10:00～11:00 中級 成人スイム スクール 最大1コース使用	9:50～10:30 HOTヨガ 平野 定員：47名	10:10～10:25 腰痛予防・改善	10:00～10:40 ベビー 水泳スクール 最大2コース使用				9:50～10:30 ファンクショナル コンディショニング 竹内 定員：30名	10:10～10:25 お腹引き締め	10:00～11:00 フィン利用 コース 最大1コース利用	9:00～10:00 ジュニア 体育 スクール 全コース使用	10:00～11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	10:00～11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	9:00～10:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	10:00～11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	10:00～11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
10:50～11:30 ファイトアタック PRO 田口 定員：45名	11:10～11:25 足裏ほくし	11:00～11:30 初級バタフライ 堀越	10:40～11:20 ZUMBA 森井 定員：45名	11:10～11:25 肩こり予防・改善	11:20～12:05 アクアビクス 佳代子	10:50～11:30 コンピネーション エアロ 竹内 定員：45名	11:10～11:25 ボールde健康体操	11:00～12:00 初級 成人スイム スクール 最大1コース使用 有料				10:50～11:30 ファイトアタック BEAT 佳代子 定員：45名	11:10～11:25 かんたん姿勢改善	11:25～11:55 AQASPLASH 吉野	11:00～12:00 ジュニア 体育 スクール	11:00～12:00 親子 水泳 スクール 最大2コース使用	11:00～12:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	11:10～11:50 HOTヨガ 松山 定員：47名	11:10～11:50 腰痛予防・改善	11:10～12:00 親子 水泳 スクール 最大1コース使用
11:50～12:30 HOTヨガ 松山 定員：47名	12:10～12:25 腰痛予防・改善	11:40～12:10 初級平泳ぎ 小堀	11:40～12:20 シェイプバンブ 北間 定員：30名	12:10～12:25 二の腕＆胸引き締め	12:15～12:45 平泳ぎ かほり	11:50～12:30 ファイトアタック BEAT 星 定員：45名	12:10～12:25 背中引き締め	12:15～12:45 クロール 小堀				11:50～12:20 シェイプバンブ かほり 定員：30名	12:10～12:25 かんたんストレッチ	12:05～12:45 中級水泳① 佳代子	12:00～13:00 フィン 利用 最大1コース使用	12:00～13:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	12:00～13:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT 北崎 定員：45名	12:10～12:50 中級水泳② 蛸子	12:10～12:40 中級水泳② 蛸子
12:50～13:20 EXCITE BODY 森井 定員：30名		13:00～13:30 背泳ぎ 堀越	12:40～13:20 Pilates Shape 星 定員：30名		12:55～13:25 初級クロール 鈴木	12:50～13:30 ZUMBA 長谷川 定員：45名		12:55～13:25 初級水泳 堀越				12:40～13:20 HOTフィールヨガ 星 定員：47名		12:55～13:25 バタフライ 鈴木	13:00～13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	13:00～13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	13:00～13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	13:10～13:40 シェイプバンブ 吉野 定員：30名	13:10～13:40 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	13:10～13:40 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
13:40～14:20 ボツチャ 週替わり 定員：12名		14:00～14:30 フィン利用 最大1コース使用	13:40～14:20 HOTヨガ 佳代子 定員：47名		13:35～14:05 スキndaイピング 北崎	13:50～14:10 ロコモ予防・改善 定員：30名		13:30～14:30 フィン 利用 最大1コース使用				13:45～14:15 リズムライド 週替わり 定員：8名		14:00～14:30 フィン利用 最大1コース使用	14:00～14:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:00～14:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:00～14:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:05～14:45 パワーライト 阿部 定員：8名	14:05～14:45 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:05～14:45 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
15:00～18:00		15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:00～18:00		15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	16:00～19:00		16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用				15:00～18:00		15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:10～15:50 REC Lati Lati CS-LIVE 定員：45名	15:10～15:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:10～15:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
16:00		16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00		16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～19:00		16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用				16:00		16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
17:00		17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00		17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00		17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用				17:00		17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
18:00		18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00		18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00		18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用				18:00		18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	18:00～19:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
18:40～19:10 フィールビラティス 佳代子 定員：30名	18:10～19:25 かんたん筋トレ	19:00～20:00 フィン利用 コース 最大1コース使用	18:40～19:10 ボディメイクトレーニング 飯山 定員：30名	18:10～19:25 腰痛予防・改善	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:20～20:00 ZUMBA 長谷川 定員：45名	18:10～19:25 肩こり予防・改善	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大2コース使用				18:40～19:10 月替わりレッスン CS-LIVE 定員：45名	18:10～19:25 かんたん姿勢改善	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00～20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用
19:30～20:10 コンピネーション エアロ 熊谷 定員：45名	20:10～20:25 かんたんストレッチ	20:20～20:50 アクアビクス 佳代子	19:30～20:10 ファイトアタック BEAT 吉野 定員：45名	20:10～20:25 脚・お尻引き締め	20:20～20:50 中級水泳② 蛸子	20:20～21:00 シェイプバンブ 北崎 定員：30名	20:10～20:25 お腹引き締め	20:20～20:50 クロール 蛸子				19:30～20:10 ZUMBA 森井 定員：45名	20:10～20:25 お腹引き締め	20:20～20:50 スイムトレーニング 北崎	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20～20:50 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
20:30～21:10 ステップ 熊谷 定員：30名			20:35～21:05 リズムライド 北崎 定員：8名									20:30～21:10 HOTヨガ 齊藤 定員：47名								
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE						22:00 CLOSE			19:30 CLOSE			18:00 CLOSE		

＜スタジオレッスンに関する注意事項＞
○事前にスマートフォンまたはパソコンより当社レッスンオンライン予約システムにご登録が必要です。
○全てのレッスンは定員制となります。該当レッスンの1週間前より、当社レッスンオンライン予約システムからご予約ください。
○レッスン開始30分前より専用タブレットにQRコードの読み取りを行い、チェックインをお済ませください。
○スタジオ入場はレッスン開始時間の10分前となります。
○スタジオレッスンの途中入場、退場は安全管理上、原則禁止させていただきます。
○スタジオ立ち位置マージング種類
45名定員レッスン：白丸 47名定員レッスン青丸 30名定員レッスン赤丸