

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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
10:00	10:10~(10) ストレッチ		10:10~(10) ストレッチ		10:10~(10) ストレッチ		10:10~(10) ストレッチ				
11:00	10:30~(45) 初級 エアロピクス 鈴木		10:30~(60) ピラティス		10:30~(60) キレイになる ヨガ 櫻井		10:30~(45) ズンバ		10:30~(60) ヨガ		10:30~(90) カルチャーレッスン ベリーダンス(有料)
12:00	11:30~(30) バレトン 鈴木		11:45~(30) 望月		11:45~(45) はじめてエアロ 児玉		11:30~(60) ヨガ		11:45~(30) 櫻井		12:15~(45) 富永
13:00	12:15~(30) シバム 植田		12:30~(30) はじめてエアロ 児玉		12:15~(30) エンジョイステップ 櫻井	12:15~(30) はじめてスイミング 森本	12:40~(20) スモールボール 岩崎	12:30~(30) 初級クロール 森本	12:30~(30) 初級平泳ぎ 森本		12:15~(45) サンデー レッスン①
14:00	13:00~(45) ヨガ 多々良	13:15~(30) 水中ウォーク 植田	13:15~(30) LM TONE 塚本	13:15~(30) 水中ウォーク 児玉	13:15~(45) 初級 エアロピクス 岩崎	13:00~(30) フィンスイム 森本	13:15~(45) シェイプ エクササイズ 多々良	13:15~(30) 初級平泳ぎ 森本		13:55~(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	13:15~(30・60) サンデー レッスン②
15:00	14:00~(60) 太極舞 農科	14:15~(30) ヌードルエクササイズ 森本	14:00~(45) シバム 岩崎	14:00~(30) ヌードルエクササイズ 児玉	14:15~(60) ヨガ 石上	14:15~(30) 水中ウォーク 塚本	14:15~(60) ヨガ Mayo	14:15~(30) アクアピクス 岩崎			
16:00		16:25~(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		16:25~(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		16:25~(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		15:15~(30) 浮き浮きリラックス 塚本			
17:00								タラソプール使用 16:25~(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用			
18:00				25日 休み							
19:00	19:15~(30) LM TONE 児玉		19:15~(30) 初級ステップ 岩崎		19:30~(45) パレトン 浜崎	19:30~(30) 初級クロール 森本	19:30~(60) ズンバ		18:15~(45) シバム 植田		18:00閉館
20:00	20:00~(30) 初級エアロピクス 児玉	20:00~(45) ★何でもスイミング 伊東	20:00~(30) シバム 岩崎		20:15~(30) 初級クロール 森本	20:15~(30) アクアピクス 岩崎	20:45~(45) ズンバ		19:15~(60) ★中級エアロピクス 松下		サンデーレッスン①
21:00	20:45~(45) エンジョイステップ 岩崎		20:45~(45) ヨガ 多々良		20:30~(45) 初級 エアロピクス 浜崎		20:45~(45) LM TONE 児玉				1日『初級エアロピクス』岩崎 15日『初級ステップ』岩崎 22日『LM TONE』塚本 29日『かたんエアロ』松下
22:00									21:00閉館		サンデーレッスン②

4月から「ボディバィブ」の名前が変わります！！
 NEW Name
「LesMills TONE」
 (レズミルズ トーン)
 ※タイムテーブルには「LM TONE」と略して記載されています。

18:00閉館

サンデーレッスン①

1日『初級エアロピクス』岩崎
 15日『初級ステップ』岩崎
 22日『LM TONE』塚本
 29日『かたんエアロ』松下

サンデーレッスン②

1日『ストレッチボール』岩崎
 15日『ズンバ』KEN
 22日『ストレッチ』塚本
 29日『ストレッチ』植田

* 4月8日(日) みなとマラソンの為、休館日となります。(代替営業はございません)
 * 4月25日(水) 特別休館日となります。
 * 4月16日(月) は4月25日の代替営業に伴い、9:00~22:00まで営業します。

4月16日(月) 代替営業日

11:15~(30) 『はじめてエアロ』植田
 12:00~(45) 『シバム』植田