


11月23日(金・祝)


スタジオ

10:00	
10:30	ストリートファンク 中級&上級 松岡 10:30-11:30
11:00	
11:30	 コラボ健康体操 石崎・山口 11:45-12:15
12:00	
12:30	ウエストシェイプ 大内 12:30-12:50
13:00	
13:30	
14:00	シェイプエアロ 太田 13:45-14:30
14:30	
15:00	
15:30	フラダンス 四茂野 15:15-16:15
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	運動能力向上教室 17:00-18:00
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

サブアリーナ

10:00	
10:30	 14周年記念 コラボエアロ 藤澤・太田・山下 10:30-11:30
11:00	
11:30	 14周年記念 ZUMBA 藤澤・田井 11:45-12:45
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYBALANCE LesMILLS マラソン 13:10-16:00 LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	ジュニアダンス スクール 3歳~1年生 16:15-17:15
17:00	
17:30	ジュニアダンス スクール 1年生~中学生 17:20-18:20
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

プール

10:00	
10:30	
11:00	ベビースイミング スクール ⑥~⑦コース 11:00-12:00
11:30	
12:00	
12:30	 14周年記念 大人泳力検定 ⑥~⑦コース 12:30-13:30
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	ファミリープール ⑥~⑦コース
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

※ご利用状況によりコースが変更となる場合がございます

14:00-19:00

11月24日(土)

スタジオ

サブアリーナ

プール

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

テクニカルエアロ

藤澤

10:30-11:30

ヨガ

野上

13:00-16:00

シェイプエアロ

太田

14:15-15:00

ミニボールピラティス

早馬

15:15-16:00

コアヨガ

松原

16:15-17:00

LES MILLS
BODY PUMP

永山

12:30-13:30

LES MILLS
BODY BALANCE

藤瀬・松原

13:45-14:45

ZUMBA

竹内

15:10-15:55

MEGADANZ45

HIRO

16:15-17:00

LES MILLS
BODY JAM

HIRO

17:15-18:15

LES MILLS
BODY COMBAT 祭

TEAM.COMBAT

18:30-19:30

スイミングスクール
幼児クラス

10:15-11:30

スイミングスクール
児童クラス

12:45-14:00

スイミングスクール
児童クラス

14:00-15:15

スイミングスクール
児童クラス

15:15-16:30

スイミングスクール
上級クラス

16:30-17:45

ファミリープール

⑥~⑦コース

※ご利用状況によりコースが
変更となる場合がございます

18:00-19:30



11月25日(日)

スタジオ

サブアリーナ

プール

会議室

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

X55 30
山下 12:15-12:45

ピラティス
早馬
13:15-14:00

ポルドブラ
早馬
14:15-15:00

リズムダンス
村井
15:45-16:30

ボディコンバット45
村井
16:45-17:30



ジュニアダンススクール
発表会
10:30-12:30

LES MILLS
BODYPUMP
山下
13:00-14:00



LES MILLS
BODYATTACK
永山・石崎
14:15-15:15

LES MILLS
BODYBALANCE
山下
15:30-16:30



14周年記念
ZUMBA
竹内・田井
16:45-17:45



14周年記念
ディスコ45
竹内・田井 18:00-18:45

スイミングスクール
幼児クラス
9:30-10:45

スイミングスクール
児童クラス
10:45-12:00

ファミリープール
⑥～⑦コース

※ご利用状況によりコースが
変更となる場合がございます

12:00-19:00



14周年
記念
似顔絵
教室

※予約制

12:30～
16:30

詳しくは館内掲示物を
ご覧ください