

レギュラー、土・日、週2 (日曜登録) 会員様利用可		アクアピア登録会員様利用可							
4/28(日) 通常日		4/29(祝・月)		4/30(祝・火)		5/1(祝・水)		5/2(祝・木)	
アスタorBスタ	プール	アスタorBスタ	プール	アスタorBスタ	プール	アスタorBスタ	プール	アスタorBスタ	プール
11:00~12:00 LES MILLS BODYSTEP 金野		11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉田	11:00~11:40 クロール基礎講座 金野	11:00~12:00 LES MILLS BODYJAM 川崎、佐藤	11:00~11:40 背泳ぎ基礎講座 佐口	11:00~11:45 LES MILLS tone 林	11:00~11:40 平泳ぎ基礎講座 徳田	11:00~12:00 LES MILLS BODYSTEP 徳田	11:00~11:40 バタフライ基礎講座 林
12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP Bスタ:VIRTUAL	13:00~13:30 クロール初級 金野	12:30~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 佐口	13:00~13:30 背泳ぎ初級 金野	12:20~13:05 LES MILLS RPM Bスタ:VIRTUAL	13:00~13:30 平泳ぎ初級 川崎	13:00~14:00 LES MILLS BODYJAM 川崎、佐藤	13:00~13:30 バタフライ初級 徳田	12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP Bスタ:古屋大	13:00~13:30 クロール初級 徳田
13:30~14:00 LES MILLS sprint Bスタ:VIRTUAL	13:30~14:00 アクアレッスン (上半身強化) 金野		13:30~14:00 アクアレッスン (アクアボール) 金野	13:30~14:00 LES MILLS GRIT 佐口※無料	13:30~14:00 アクアレッスン (アクアジョリー) 川崎	13:00~13:45 LES MILLS RPM Bスタ:古屋大	13:30~14:00 アクアレッスン (下半身強化) 徳田	13:40~14:10 LES MILLS sprint Bスタ:古屋大	13:30~14:00 アクアレッスン (上半身強化) 徳田
14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 林・山家・金野		14:30~15:30 LES MILLS BODYPUMP 佐口・吉田		14:30~15:30 LES MILLS BODYBALANCE 林・佐口		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 林・徳田・川崎		14:30~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤	
16:00~16:30 LES MILLS GRIT 山家※無料	16:00~16:40 個人メドレー 林	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM 金野	16:00~16:40 背泳ぎ上級 佐口	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤	16:00~16:40 平泳ぎ上級 林	16:00~16:30 LES MILLS barre 徳田	16:00~16:40 バタフライ上級 林	16:00~16:30 LES MILLS CXWORX 林	16:00~16:40 クロール上級 徳田

※4月29日~5月2日は大人アクアピア登録全会員ご利用可(朝からOK) ※28日(日)は、通常営業日です。
 ※バイクレッスンは事前予約が必要です。(26名まで)