

|             | 月                                    |                             | 火                                   |                                      | 水                           |                                     | 木                           | 金                           |                                     | 土                            |                                     | 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                                | プール                     |       |       |
| 10:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     | 休館日                         |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 10:00 |       |
| 10:30~11:15 | 10:30~11:00<br>水中ウォーキング              | 10:30~11:00<br>エアロビクス       | 10:30~11:15                         |                                      | 10:30~11:15                 |                                     |                             | 10:30~10:50<br>クイナックス説明会    | クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。 | 10:00~13:00                  | 10:30~13:00<br>クイナックスフリー            | 10:00~11:30<br>子供スイミングスクールにて全面使用します |                         |       | 11:00 |
| 11:00       |                                      |                             | 11:10~11:30<br>ステップ                 | 定員制                                  |                             | 11:20~11:40<br>アクアビクス               |                             | 10:55~11:05<br>クイナックスサーキット  |                                     | 子供スイミングスクールにて全面使用します         |                                     |                                     |                         |       | 11:00 |
| 11:30~12:00 |                                      |                             | 11:40~12:25<br>ヨガ★                  |                                      | 11:25~11:45<br>ボディストレイン     | 定員制                                 |                             | 11:30~12:15<br>リンパドレナージュ★   |                                     | ※グループレッスンにて使用する場合があります(20分間) |                                     |                                     |                         |       | 12:00 |
| 12:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     | 11:40~12:10<br>水中ウォーキング |       | 12:00 |
| 12:05~12:30 |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       |       |
| 12:40~13:00 | 定員制                                  |                             | 12:35~12:55<br>腹筋トレ★                |                                      | 11:55~12:25<br>ビートボクシング     |                                     |                             | 12:25~12:40<br>腹筋トレ★        |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       |       |
| 13:00       |                                      |                             | 13:10~13:55<br>機能改善ヨガ★              |                                      | 13:30~13:50<br>筋膜ストレッチ★     |                                     |                             | 12:50~13:10<br>筋膜ストレッチ★     |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       | 13:00 |
| 13:10~13:30 |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             | 13:20~13:50<br>エアロビクス       | 13:20~13:50<br>期間限定レッスン(有料)         | 定員制                          | 13:00~13:30<br>ステップ                 | クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。 |                         |       | 13:00 |
| 13:50~14:45 | 14:00~14:30<br>アクアビクス                | 14:10~14:45<br>クイナックスエリアフリー | 14:10~14:40<br>水中ウォーキング             |                                      | 14:00~14:20<br>腹筋トレ★        |                                     |                             | 14:00~14:45<br>ピラティス★       |                                     |                              | 13:40~14:10<br>エアロビクス               |                                     |                         |       | 14:00 |
| 15:00       |                                      |                             | 15:00~15:20<br>腹筋トレ★                |                                      | 14:30~15:00<br>期間限定レッスン(有料) | 14:40~15:10<br>アクアビクス               |                             | 15:00~15:30<br>期間限定レッスン(有料) |                                     |                              | 14:30~14:50<br>腹筋トレ★                |                                     |                         |       | 15:00 |
| 15:00~15:45 | 15:00~子供短期教室にてジャグジー側2コース利用する場合がございます |                             |                                     | 15:00~子供短期教室にてジャグジー側2コース利用する場合がございます | 15:30~16:15<br>ヨガ★          |                                     |                             | 15:00~18:50<br>クイナックスフリー    |                                     | 定員制                          | 15:00~15:30<br>ボディストレイン             |                                     |                         |       | 15:00 |
| 16:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              | 15:50~16:10<br>エアロビクス               |                                     |                         |       | 16:00 |
| 16:00~18:20 | 16:00~18:45<br>子供スイミングスクールにて全面使用します  | 16:00~18:50<br>クイナックスフリー    | 16:00~18:45<br>子供スイミングスクールにて全面使用します |                                      | 16:30~18:50<br>クイナックスフリー    | 16:00~18:45<br>子供スイミングスクールにて全面使用します |                             |                             |                                     |                              | 16:20~16:40<br>筋膜ストレッチ★             |                                     |                         |       | 17:00 |
| 17:00       | ※グループレッスンで使用することがあります(20分間)          |                             | ※グループレッスンで使用することがあります(20分間)         |                                      | ※グループレッスンで使用することがあります(20分間) |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       | 17:00 |
| 18:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              | 17:00~18:45<br>クイナックスフリー            |                                     |                         |       | 18:00 |
| 18:40~19:10 |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       |       |
| 19:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       | 19:00 |
| 19:10~19:30 |                                      |                             | 19:10~19:30<br>筋膜ストレッチ★             |                                      | 19:10~19:30<br>ボディストレイン     | 定員制                                 |                             | 時間変更                        |                                     |                              | クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。 |                                     |                         |       | 19:00 |
| 19:20~19:40 | 19:30~20:00<br>アクアビクス                |                             | 19:40~20:00<br>ステップ                 | 定員制                                  | 19:40~20:00<br>RUN MIX      | 20:00~20:30<br>期間限定レッスン(有料)         |                             | 19:10~19:30<br>ボディストレイン     | 定員制                                 |                              | 19:00~19:20<br>クイナックス説明会            |                                     |                         |       | 19:00 |
| 19:50~20:20 |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             | 19:40~20:00<br>腹筋トレ★        |                                     |                              | 19:25~19:40~                        |                                     |                         |       | 20:00 |
| 20:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             | 20:10~20:30<br>腹筋トレ★        |                                     |                              | ※下記の時間で10分間のサーキットトレーニングをおこないます。     |                                     |                         |       | 20:00 |
| 20:30~21:00 |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             | 20:40~21:00<br>ビートボクシング     |                                     |                              |                                     |                                     |                         |       |       |
| 21:00       |                                      |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 21:00 |       |
| 21:10~21:30 |                                      |                             | 21:10~21:30<br>ヨガ★                  |                                      | 21:10~21:30<br>リンパドレナージュ★   |                                     | 20:10~20:55<br>ヨガ★          |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 21:00 |       |
| 21:45~22:15 | 定員制                                  |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 22:00 |       |
| 22:00       |                                      |                             | 21:45~22:00<br>クイナックス説明会            | クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。  | 21:45~22:00~<br>クイナックスサーキット | 10分間のサーキットトレーニングを行います。時間のない方におススメ!  | 21:10~21:25~<br>クイナックスサーキット |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 22:00 |       |
| 22:05~22:15 |                                      |                             | 22:05~22:15<br>クイナックスサーキット          |                                      |                             |                                     | 21:50~22:10<br>筋膜ストレッチ★     |                             |                                     |                              |                                     |                                     |                         | 22:00 |       |
| 23:00       | 23:00 閉館                             |                             |                                     |                                      |                             |                                     |                             |                             |                                     |                              |                                     |                                     | 23:00                   |       |       |

【プログラム内容のご案内】  
・裏面をご覧ください。

【ご利用の際の注意事項】  
・各プログラムの担当インストラクターが、入室のご案内をします。  
・やむを得ず途中入退室される際は、他のお客様のご利用に、十分ご配慮ください。  
・「定員制」の表示があるプログラムは、あらかじめ整理券をお受け取りの上、ご入室ください。  
・★表示のプログラムは、シューズなしでご参加いただけます。  
・クイナックスグループはレッスンの途中からでも入室いただくことができます。  
・プールプログラムは開始5分前から準備をさせていただきます。(2コースを使用)