

	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 ヨガ ★	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:00 エアロビクス	定員制	10:30~11:15 ヨガ ★			10:30~10:50 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 子供スイミングスクールにて全面使用します		10:00~11:30 子供スイミングスクールにて全面使用します	10:00
11:00			11:10~11:30 ステップ					11:20~11:40 アクアビクス		10:55~11:05 クイナックスサーキット			10:30~12:00 クイナックスフリー	
	11:30~12:00 エアロビクス	定員制	11:40~12:25 ヨガ ★		11:25~11:45 ボディストレイン	定員制		11:30~12:15 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)	子供スイミングスクールにて全面使用します	※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)	11:40~12:10 水中ウォーキング	12:00
12:00	12:05~12:30 ストレッチ ★			12:35~12:55 腹筋トレ ★				11:55~12:25 ビートボクシング					12:25~12:40 腹筋トレ ★	
	12:40~13:00 ステップ		13:10~13:55 機能改善ヨガ ★		13:30~13:50 筋膜ストレッチ ★			12:50~13:10 筋膜ストレッチ ★		13:00~13:30 ステップ	定員制			13:00
13:00	13:10~13:30 腹筋トレ ★							13:20~13:50 エアロビクス	13:20~13:50 期間限定レッスン(有料)	13:40~14:10 エアロビクス				
	13:50~14:45 クイナックスエリアフリー	14:00~14:30 アクアビクス	14:10~14:45 クイナックスエリアフリー		14:00~14:20 腹筋トレ★			14:00~14:45 ピラティス ★		14:00~14:30 水中ウォーキング			14:00~14:20 ビートボクシング	14:00
					14:30~15:00 期間限定レッスン(有料)	14:40~15:10 アクアビクス		15:00~15:30 期間限定レッスン(有料)		14:30~14:50 腹筋トレ★	定員制		14:30~15:00 ボディストレイン	15:00
15:00	15:00~15:45 リンパドレナージュ ★	15:00~15:20 腹筋トレ ★			15:30~16:15 ヨガ ★			15:00~18:50 クイナックスフリー		15:00~15:30 ボディストレイン				
		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						※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)		15:50~16:10 エアロビクス	定員制		15:20~20:40 クイナックスフリー	16:00
16:00	16:00~18:20 クイナックスフリー	16:00~18:45 子供スイミングスクールにて全面使用します	16:00~18:50 クイナックスフリー		16:30~18:50 クイナックスフリー	16:00~18:45 子供スイミングスクールにて全面使用します			16:00~18:45 子供スイミングスクールにて全面使用します	16:20~16:40 筋膜ストレッチ ★				
17:00	※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)		※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)		※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)					17:00~18:45 クイナックスフリー			※グループレッスンで使用する場合があります(20分間)	17:00
18:00	18:40~19:10 エアロビクス				19:10~19:30 ボディストレイン	19:40~20:00 RUN MIX			19:10~19:30 ボディストレイン	19:30~19:50 アクアビクス	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。			18:00
			19:10~19:30 筋膜ストレッチ ★	定員制	19:40~20:00 RUN MIX	20:00~20:30 期間限定レッスン(有料)			19:40~20:00 腹筋トレ ★					
19:00	19:20~19:40 RUN MIX	19:30~20:00 アクアビクス	19:40~20:00 ステップ			20:10~20:30 腹筋トレ★				20:10~20:55 ヨガ ★				
	19:50~20:20 リンパドレナージュ ★		20:10~20:30 エアロビクス		20:40~21:00 ビートボクシング									20:00
20:00	20:30~21:00 ビートボクシング		20:40~21:25 ヨガ ★		21:10~21:30 リンパドレナージュ★									20:00
	21:10~21:30 筋膜ストレッチ ★								21:10~ 21:25~ 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!				21:00
21:00	21:45~22:15 ボディストレイン	定員制	21:40~22:00 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~ 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!			21:50~22:10 筋膜ストレッチ ★					21:00
			22:05~22:15 クイナックスサーキット											22:00
22:00														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)