

	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 水中ウォーキング	10:30~11:00 エアロビクス	10:30~11:15		10:30~11:15			10:30~10:50 クイナックス説明会							10:00~11:30 子供スイミング スクールにて 全面使用します	11:00	
11:00	ヨガ ★		11:10~11:30 ステップ	定員制				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	10:00~13:00 子供スイミング スクールにて 全面使用します	10:30~13:00 クイナックス フリー			11:00	
11:30~12:00			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)		※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	エアロビクス							12:25~12:40 腹筋トレ ★									12:00
12:05~12:30	ストレッチ ★				11:55~12:25 ビートボクシング			12:50~13:10 筋膜ストレッチ ★									12:00
12:40~13:00	定員制		12:35~12:55 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)								12:00
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 ★			14:00~14:45 ピラティス ★			13:00~13:30 定員制		13:10~13:30 クイナックス説明会	クイナックスの使用方を学 びます。体幹向上や動きや すい身体を作ります。		13:00	
13:10~13:30	腹筋トレ ★							14:00~14:30 水中ウォーキング			13:40~14:10 エアロビクス						13:00
13:50~14:45	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	14:10~14:40 水中ウォーキング		14:00~14:20 腹筋トレ★			15:00~15:30 期間限定レッスン (有料)									13:00
14:00	クイナックスエリア フリー				14:30~15:00 期間限定レッスン (有料)	14:40~15:10 アクアビクス											14:00
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			14:30~14:50 腹筋トレ★		14:30~15:00 定員制		14:30~15:00 ボディストレイン	15:00	
16:00								※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)			15:00~15:30 定員制						15:00
16:00~18:20	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	16:00~18:45 子供スイミング スクールにて 全面使用します		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					15:50~16:10 エアロビクス						16:00
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)						16:20~16:40 筋膜ストレッチ ★				15:20~20:40 クイナックス フリー		17:00
18:00											17:00~18:45 クイナックス フリー			※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)			18:00
18:40~19:10	エアロビクス				19:10~19:30 ボディストレイン	定員制											18:00
19:00			19:10~19:30 筋膜ストレッチ ★		19:40~20:00 RUN MIX			19:10~19:30 ボディストレイン	定員制								19:00
19:20~19:40	19:30~20:00 アクアビクス		19:40~20:00 エアロビクス	内容変更	20:10~20:30 腹筋トレ★	20:00~20:30 期間限定レッスン (有料)		19:40~20:00 腹筋トレ ★	19:30~19:50 アクアビクス								19:00
20:00	19:50~20:20 リンパドレナージュ ★		20:10~20:30 ステップ	定員制													20:00
20:30~21:00				内容変更	20:40~21:00 ビートボクシング												20:00
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★			20:10~20:55 ヨガ ★									21:00
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
22:00			21:40~22:00 クイナックス説明会	クイナックスの使用方を学 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!										22:00	
21:45~22:15	定員制		22:05~22:15 クイナックスサーキット				21:50~22:10 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)