





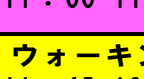

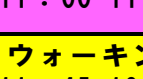


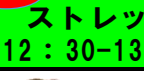

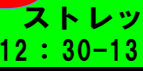



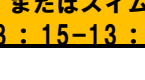



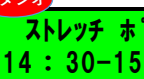

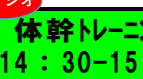




























成人会員タイムスケジュール

	火	水	木	金	土
10:00	フリーコース 	フリーコース 	フリーコース 	フリーコース 	フリーコース 
11:00	ウォーキング 11:00-11:30 	スイム 11:00-11:45 	ウォーキング 11:45-12:15 	ウォーキング 11:45-12:15 	ウォーキング 11:45-12:15 
12:00	スタジオ ストレッチ 12:00-12:30 	スタジオ ストレッチ 12:30-13:00 	スタジオ 体幹トレーニング 12:00-12:30 	スタジオ ストレッチ 12:30-13:00 	ストレッチ 12:30-13:00 
13:00	スイム 13:00-13:45 	ウォーキング またはスイム 13:15-13:45 	ウォーキング またはスイム 13:15-13:45 	★レッスン内容★ 第1・3週授業:ウォーキング 第2・4週授業:スイム 	★レッスン内容★ 第1・3週授業:ウォーキング 第2・4週授業:スイム 
14:00	スタジオ ストレッチ 14:30-15:00 	スタジオ ストレッチ ホール 14:30-15:00 	スタジオ アクアズンバ 14:00-14:30 	スタジオ 体幹トレーニング 14:30-15:00 	体幹トレーニング 14:30-15:00 
15:00	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 15:00-15:30 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 
16:00	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 15:00-15:30 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 
17:00	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 14:30-15:00 	ストレッチ 15:00-15:30 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 	かんたん 有酸素運動 17:30-18:00 
18:00	スタジオ やさしい エアロビクス 19:00-19:30 	やさしい エアロビクス 19:00-19:30 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 
19:00	スタジオ やさしい エアロビクス 19:00-19:30 	やさしい エアロビクス 19:00-19:30 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 	スタジオ ヨガ 19:00-20:00 

親子限定会員

お子様の月謝 + 1650円 (税込) ※ジュニア会員の保護者が対象となります。

スタジオ会員

月謝: 2,960円 (税込) ※プールはご利用できません。

フリーコース会員

月謝: 5500円 (税込) ※プールが自由にご利用いただけます。 ※レッスン無し

火～金 10:00～18:00

土 10:00～12:00

プレミアム会員

月謝: 6,600円 (税込) ※プールが自由にご利用いただけます。

★更衣室・シャワー室・サウナの利用は18:00までとさせていただきます。