

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

枠内に色がついているプログラムは
……… 初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム
……… 定員制プログラム
……… 有料プログラム

……… ビヨンドプログラム

月	火	水	木	金	土	日											
休館日	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY											
	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	

ホットプログラムご参加の皆様へ
ホットプログラムご参加の場合は必ず大きめの
タオルと500ml以上の飲み物をご持参下さい。

映像プログラムご参加の皆様へ
映像プログラムご参加の場合は自由に
途中入退場いただけます。
映像を参考にマイペースに運動できます。