

★印が変更です



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2024年 4月1日更新版

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

時間	月				火					水				木					金				土		日		時間				
	スタジオ	体育室	会議室	フール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	フール	スタジオ	体育室	会議室	フール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	フール	スタジオ	体育室	会議室	フール	スタジオ	会議室	スタジオ		会議室	スタジオ	会議室	
9:00																														9:00	
30																														30	
10:00	ポテト & コア 岩田 奈緒美 別途申込:有料	ゆったりヨガ① 大場 三紗子 別途申込:有料			大人の泳法教室 (平泳ぎ) 専任スタッフ 別途申込:有料	卓球教室 鈴木 浩 別途申込:有料					9:30~10:30 シンパ & ストレッチ 鈴木 陽子	9:30~10:30 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬	NEW 9:40~10:40 ★ストレッチ 健康体操 大場 三紗子 別途申込:有料	9:30~10:30 ベビー スイミング① 専任スタッフ 別途申込:有料	NEW 10:00~11:00 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬															10:00	
30					★ 楽々 アクアピクス① 中山 由美子 別途申込:有料						11:00~12:00 ハルトン 中川 彩子 別途申込:有料	11:00~12:00 ★ポテ バランス 遠嶋 隆大	11:00~12:00 リンパヨガ 大場 三紗子 別途申込:有料	11:00~12:00 ベビー スイミング② 専任スタッフ 別途申込:有料	11:15~12:15 ★ポテ バランス 末永 ゆう子 別途申込:有料	10:45~11:45 やさしい ピラティス② 末永 ゆう子 別途申込:有料	11:00~12:00 チェアヨガ& リラックス 辻 聖子 別途申込:有料														30
11:00					10:30~11:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	11:15~12:15 太極拳 中山 明徳 別途申込:有料					12:30~13:30 スパン & ストレッチ 中川 彩子																		11:00		
30					13:00~14:00 ★ポテ バランス 岩田 奈緒美						13:45~14:45 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大																		30		
13:00	スパン & ストレッチ 大場 三紗子				14:00~15:00 シンパ & ストレッチ 鈴木 陽一						15:00~16:00 かんたん エアロ & ストレッチ 河原 麻代	15:40~16:30 ダンススクール (キッズ) 赤地 寿美 別途申込:有料																	13:00		
30					16:00~16:50 子供水泳教室① 専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:20 ★ピッケル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料					16:30~17:30 ★バスケットボール① 1~3年 b)アカデミー 別途申込:有料	16:45~17:45 ダンススクール (ジュニア) 赤地 寿美 別途申込:有料																	30		
14:00					17:00~17:50 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料	15:30~16:20 ★ピッケル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料					17:40~19:00 ★バスケットボール② 4~6年 b)アカデミー 別途申込:有料	18:20~19:20 大人の泳法教室 (バタフライ) 専任スタッフ 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ水① 辻 聖子 別途申込:有料	14:00~15:00 シンパ & ストレッチ 鈴木 陽一	14:15~15:15 ★ポテ バランス 遠嶋 隆大	14:00~15:00 ピラティス 末永 ゆう子 別途申込:有料	14:15~15:15 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	14:45~15:45 ゆったりヨガ① 大場 三紗子 別途申込:有料	15:00~16:00 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	15:30~16:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	16:00~17:00 ピッケルボール 専任スタッフ 別途申込:有料	16:50~17:50 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	17:40~19:00 ★バスケットボール 教室① (1~3年) b)アカデミー 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ金① 梅田 陽一 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	19:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	14:00		
30					18:15~19:15 ★ポテ バランス 遠嶋 隆大						18:20~19:20 大人の泳法教室 (バタフライ) 専任スタッフ 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ水② 辻 聖子 別途申込:有料	15:00~16:00 シンパ & ストレッチ 鈴木 陽一	15:30~16:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	15:30~16:30 たのしい健康体操 末永 ゆう子 別途申込:有料	17:20~18:20 ★小学生の 卓球教室 (3~6年) 遠沼千恵子 別途申込:有料	17:40~19:00 ★バスケットボール 教室② (4~6年) b)アカデミー 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ金② 梅田 陽一 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00				
15:00	体操& ストレッチ MICHIVO	15:30~16:20 ★バドミ ン 山口 彩希 別途申込:有料			16:30~17:30 子供水泳教室③ 専任スタッフ 別途申込:有料	16:30~17:30 ★バスケットボール 1~3年 b)アカデミー 別途申込:有料					17:40~19:00 ★バスケットボール② 4~6年 b)アカデミー 別途申込:有料	18:20~19:20 大人の泳法教室 (バタフライ) 専任スタッフ 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ水① 辻 聖子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	20:00								
16:00					17:00~17:50 子供水泳教室③ 専任スタッフ 別途申込:有料	16:30~17:30 ★バスケットボール 1~3年 b)アカデミー 別途申込:有料					17:40~19:00 ★バスケットボール② 4~6年 b)アカデミー 別途申込:有料	18:20~19:20 大人の泳法教室 (バタフライ) 専任スタッフ 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ水② 辻 聖子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	20:00								
17:00					18:15~19:15 ★ポテ バランス 遠嶋 隆大						18:20~19:20 大人の泳法教室 (バタフライ) 専任スタッフ 別途申込:有料	18:15~19:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	18:45~19:45 ヨガ水② 辻 聖子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	20:00									
18:00					19:15~20:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大						19:30~20:30 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	20:00											
19:00	担当変更 19:30~20:30 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬	18:45~19:45 ヨガ月① 住吉 千那美 別途申込:有料			19:15~20:15 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大					19:30~20:30 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	19:30~20:30 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	19:30~20:30 ★ポテ コンバット MAYA	19:30~20:30 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	20:00~21:00 SEIHO 別途申込:有料	20:00~21:00 団体貸切校 19:00~21:00	20:00												
30					20:00~21:00 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬						20:00~21:00 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	20:00~21:00 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	20:00~21:00 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	20:00~21:00 ★ポテ コンバット MAYA	20:00~21:00 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	21:00~22:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	21:00~22:00 SEIHO 別途申込:有料	21:00~22:00 団体貸切校 19:00~21:00	21:00											
20:00					21:00~22:00 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬						21:00~22:00 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	21:00~22:00 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	21:00~22:00 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	21:00~22:00 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	21:00~22:00 ★ポテ コンバット MAYA	21:00~22:00 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	22:00~23:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	22:00~23:00 SEIHO 別途申込:有料	22:00~23:00 団体貸切校 19:00~21:00	22:00											
30					22:00~23:00 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬						22:00~23:00 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	22:00~23:00 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	22:00~23:00 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	22:00~23:00 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	22:00~23:00 ★ポテ コンバット MAYA	22:00~23:00 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	23:00~24:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	23:00~24:00 SEIHO 別途申込:有料	23:00~24:00 団体貸切校 19:00~21:00	23:00											
21:00					23:00~24:00 ★ポテ コンバット 岸野 雄馬						23:00~24:00 大人の泳法教室 (個人メドレー) 専任スタッフ 別途申込:有料	23:00~24:00 ★ポテ アタック 遠嶋 隆大	23:00~24:00 ★ポテ コンバット 遠嶋 隆大	23:00~24:00 ★楽々 アクアピクス② 中山 由美子 別途申込:有料	23:00~24:00 ★ポテ コンバット MAYA	23:00~24:00 ゆったり ヨガ② 大場 三紗子 別途申込:有料	24:00~25:00 ★ポテ アタック 阿波野 陽子	24:00~25:00 SEIHO 別途申込:有料	24:00~25:00 団体貸切校 19:00~21:00	24:00											

(注意事項)

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3ヵ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。体験も随時受付しております。(体験料1回1,210円)

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。