

月	火		水		木		金		土	日
休 館 日	スタジオ 10:15~11:00 呼吸で健活 ♥ YUKI	プール	スタジオ 10:15~11:00 朝のストレッチ & ピラティス ♥ MAYUYU	プール	スタジオ 10:15~11:00 ストレッチ & 体幹トレーニング ♥ AI	プール	スタジオ 10:15~11:00 コアトレ ♥ CHIHIRO	プール	スタジオ 10:15~11:15 Sintex® ♥ AYA	スタジオ 10:15~11:00 姿勢改善ピラティス ♥ MAYUYU
	リズムで朝活 ♥ YUKI	水中エクササイズ RENA	11:15~12:00 太極舞 ♥ MAYUYU	11:15~11:50 ニコニコ水中 運動教室 TAKUYA	11:15~12:00 ZUMBA AI	11:15~11:50 水中ウォーキング TAKAKO	11:15~12:00 からだ整う ストレッチ ♥ TOMOMI	11:15~11:50 エンジョイ アクアピクス RYUUKO	11:30~12:15 シェイプアップエアロ AYA	11:15~12:15 ZUMBA MAYUYU
		12:00~13:30 嬉野市運動教室		12:15~12:45 かんたんスイム KANAKO		12:15~12:45 泳法入門 TAKAHIRO			K-1 13:00~14:00 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
									K-2 14:15~15:15 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
			14:00~14:45 ヨガトレ ♥ HITOMI		14:45~15:30 腰痛改善 エクササイズ ♥ HITOMI		14:00~15:00 ストレッチヨガ ♥ HITOMI		K-3 15:25~16:25 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
	15:00~15:30 かんたんヒート HITOMI								19:00~20:00 ATSUKO	
									営業時間 火~金 10:00~21:30 土曜日 10:00~20:30 日祝日 10:00~17:00 プール開放時間 <<3・4コースのみ>> 火~木 10:00~11:00 火~金 13:00~16:00 <<全コース開放>> 火~金 11:15~13:00 20:00~21:30 土曜日 17:00~20:30 日祝日 10:00~17:00	
	19:00~19:45 ストレッチ & バランスボール ♥ KANAKO		19:00~19:45 第1・3アロマゆるヨガ 第2・4美姿勢ヨガ ♥ MASAYO		19:00~19:45 筋肉ほぐし ストレッチ ♥ MASAYO					
	20:00~20:45 ボクササイズ KANAKO		20:00~20:45 ZUMBA TAKU	20:15~20:45 らくらくスイム RYUUKO	20:00~21:00 ATSUKO		20:00~20:45 ZUMBA HIRO			

…ヨガ・ストレッチ系

…有酸素・脂肪燃焼系

…サルセッション

…初心者の方におススメ