


※レッスン開始10分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご遠慮ください。
 ※空腹や疲れすぎの時は参加を控えましょう。
 ※やむえず時間・内容・担当を変更することがあります。
 ※色のついているレッスン・フリーコースは、事前に申込みが必要です。

 初心者向けのレッスン

	月			火			水			木			金			土			日						
	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース				
8:00																									8:00
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7										9:00
9:30			1~7									3~7												1~7	9:30
10:00	9:30-10:15 ボディシェイプ 小寺	9:30-10:00 ゆったり ウォーキング	1~2・4~7	9:30-10:20 ピラティス 三澤		3~5	9:30-10:15 姿勢改善体操 桑原		1~7	9:30-9:35 ラジオ体操	9:30-10:00 膝痛緩和	3~4 7	9:30-9:50 ストレッチ		3~4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村			9:40-9:47 braveリズム体操			1~2	10:00		
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳		4~5	10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田		3~5	10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		3~4	10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤	10:00-10:30 キック	2~4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	10:15-10:55 気分爽快! 水中運動	2~4	10:30-11:20 健美操 北口			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤			1~2	10:30		
11:00	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ		2~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~5	11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村		3~5	11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村		2~5	11:00-11:30 呼吸	11:00-11:30 呼吸	4~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳	11:30-12:00 プル	1~4	11:00		
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本			12:00-12:30 キック		2~7	12:30-12:37 braveリズム体操		1~7	11:30-12:00 骨盤ヨガ 吉岡			11:40-11:55 180°開脚 を目指すストレッチ		1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 ロングスイム	4~5						12:00	
12:00	11:30-12:30 レディーススイム コース			12:30-13:10 アクアピクス 高橋		4~7	13:00-13:30 腰痛緩和		1~3	12:30-13:00 ウォーキング& ストレッチ		3~7	12:00-12:30 呼吸	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:30-13:15 ZUMBA GOLD 伊藤								12:30	
13:00	12:30-13:00 ウォーキング &ストレッチ		3~7	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1	14:00-14:30 ブル		1~6	13:00-13:45 フラ エクササイズ ちほ		3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:30 レディーススイム コース		1~5	13:30-14:15 かんたんエアロ 三澤	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ						13:00	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田		1~7	14:30-15:15 初級エアロ 濱崎		1~3~6	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ			14:30-15:15 血行促進コース 桑原	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	3~4	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤								14:00	
15:00	14:30-15:20 健美ヨガ 田辺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3~4	15:00-15:50 リフレッシュ ヨガ 吉岡		1~7	15:30-16:15 ステップエアロ 小寺		2~3	15:00-15:45 HIPHOP Haruno	15:00-15:30 プル	1~5	15:00-15:45 HIPHOP Haruno	15:30-16:00 スイム	1~3~5	NEO ダンススクール								15:00	
16:00	15:30-16:15 ベリーダンス SATOYO	15:00-15:30 呼吸	1~3~5										15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:30-16:00 スイム	1~3~5	使用中の為 ご利用 頂けません								16:00	
17:00			1~7																					17:00	
18:00																								18:00	
19:00	19:15-19:22 braveリズム体操		1~2	19:30-19:37 braveリズム体操		1~2	19:30-20:20 ピラティス 伊藤		1~7	16:00-16:45 マインドフルネス 西山			17:15-17:22 braveリズム体操			17:30-18:15 かんたん バランスボール								19:00	
20:00	19:30-20:15 オリジナル エアロ 小寺	20:00-21:00 スイム コース	1	20:00-20:45 初級エアロ 三澤		1~3~7	20:30-21:15 格闘技 エクササイズ 伊藤		1~7	19:30-19:45 体幹トレ		1	18:30-19:30 ジャイロキネシス 谷口											20:00	
21:00	20:30-21:15 ZUMBA 山田			21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川		1~7				20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1	19:30-20:20 ジャズダンス 安田											21:00	
22:00			1~7							21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川	21:00-21:30 腰痛緩和	1~6	20:30-21:15 ウォーターバッグ エクササイズ											22:00	
23:00										21:30-22:00 バリエーション ウォーキング		1~7												23:00	

■ 営業時間 ■
 平日 9:00~23:00 (モーニング 8:00~9:00)
 土曜日 9:00~21:00
 日曜日/祝日 9:00~18:00
 ※運動終了は営業時間の30分前となります。
 お問い合わせ TEL 072-440-0201