

※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			1~7							9:00			
9:30			1~7																					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	9:10-9:50 気分爽快! 水中運動	1~2,4~7			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		3~4	10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原					10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤	10:00-10:30 プル	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	2~4,5	10:30-11:20 健美操 北口		3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1~2	10:30			
11:00	10:30-10:50 ストレッチ		3~5																						11:00			
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本			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							11:00-12:00 骨盤ヨガ 吉岡	3~5		11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村		2~5	11:00-11:30 はじめて水泳	4~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳	1~4	11:00			
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース			12:00-12:30 プル	1~5								11:30-12:30 レディーススイム コース			11:40-11:55 180°開脚 を目標ストレッチ		1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 キック	4~5	11:30-12:00 呼吸	1~4	12:00			
12:30		12:30-13:00 ウォーキング &ストレッチ	3~7				12:30-12:37 braveリズム体操		1~7				12:30-13:00 ウォーキング& ストレッチ	3~7			12:00-12:30 スイム	1~3~7					12:00-12:50 脂肪燃焼エアロ 高橋	5~7	12:30			
13:00				13:00-13:45 ロックダンス BON		1~7							13:00-13:45 フラ エクササイズ ちほ	1~3					2~4	12:30-13:15 ZUMBA GOLD 伊藤		1~7			13:00			
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3																						13:30			
14:00			1~4	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田		1	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ	1~6				14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	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	14:00-14:30 キック	1~6	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ	1~5	14:00			
14:30	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				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3~5							14:30-15:15 初級エアロ 高橋	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		1~5	15:00			
15:00		15:00-15:30 スイム	1~3~5	15:00-15:50 リフレッシュ ヨガ 吉岡		1~7							15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5				1	3~7	NEO ダンススクール		1~2			15:00			
15:30	15:30-16:15 ベリーダンス SATOYO	15:30-16:00 肩こり解消	1~5				15:30-16:15 ステップエアロ 小寺	14:30-15:00 スイム	1~4							15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:30-16:00 はじめて水泳	1~3~5				使用中の為 ご利用 頂けません		1~7	16:00			
16:00			1~7										16:00-16:45 マインドフルネス 西山	1~7				1~5							16:00			
17:00																									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	20:00-21:00 スイム コース	1				19:30-19:45 体幹トレ	1										18:30-19:30 ジャイロキネシス 谷口	1~7	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 かんたんエアロ 三澤			20:30-21:15 格闘技 エクササイズ 伊藤																			20:00		
21:00	20:30-21:15 ZUMBA 山田			21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:30 たくさん泳ごう! マスターズ	1~3~7							21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川	1~6				1~7							21:00			
22:00			1~7										21:30-22:00 バリエーション ウォーキング	1~7													22:00	
23:00																												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