

※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。  
 ※やむを得ず時間・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			1~7			1~7			1~7			1~7							9:30		
10:00	ボデイシェイプ 小寺	9:30-10:15 ゆったり ウォーキング	1~2,4~7	ピラティス 三澤	9:30-10:20	3~5	姿勢改善体操 桑原	9:10-9:50 気分爽快! 水中運動	1~2 4~7			3~7	膝痛緩和	9:30-10:00	3~4 7	ストレッチ	9:30-9:50	3~4	初級エアロ 岡村			3	9:30-9:50 ストレッチ	1~7	30		
10:30	10:30-10:50 ストレッチ	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			3~4	10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤	10:00-10:30 呼吸	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	2~5				10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00			
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ		3~4	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		3~4			3~4	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		2~4	10:30-11:20 健美操 北口				11:00-11:45 初級エアロ 道本	1~4	11:00		
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース		11:50-12:20 呼吸		2~7			1~5			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 呼吸	4~5	12:00		
13:00		12:30-13:00 ウォーキング &ストレッチ	3~7	12:30-13:10 アクアピクス 高橋		4~7			1~7			1~7	12:30-13:00 ウォーキング& ストレッチ		3~7	12:00-12:30 はじめて水泳		1~3~7				12:00-12:50 脂肪燃焼エアロ 高橋	5~7	13:00			
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	13:00-13:45 ロックダンス BON		1~7	13:00-13:30 腰痛緩和		1~3			1~3	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		1~5	13:30-14:30 レディーススイム コース				13:30-14:15 かんたんエアロ 三澤	1~5	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	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田		1	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			1~3~5	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ		3~5	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	1~2	15:00			
16:00	15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:00-15:30 キック	1~3~5	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	14:30-15:00 スイム	1~4			1~4	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 キック	1~5	15:30-16:00 キック		1~3~7	NEO ダンススクール				14:00-14:30 プル	1~6	16:00		
17:00		15:30-16:00 肩こり解消	1~5			1~5			1~4			1~4	16:00-16:45 マインドフルネス 西山	15:30-16:00 スイム	1~5	15:30-16:30 ジャイロキネシス 谷口	15:30-16:00 キック	1~3~5	使用中の為 ご利用 頂けません					1~7	17:00		
18:00			1~7			1~7			1~5			1~5			1~7			1~5					1	18:00			
19:00			1~7			1~7			1~5			1~5			1~7			1~5					1	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	1~2	20:00-20:45 かんたんエアロ 三澤		1~2	19:30-20:20 ピラティス 伊藤	20:00-21:00 スイム コース	1~7			1~7	19:30-19:45 体幹トレ		1	19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1				19:30-20:30 スイム コース	1		1~7	20:00	
21:00	20:30-21:15 ZUMBA 山田		1	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	20:30-21:15 格闘技 エクササイズ 伊藤		1~7			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	21:30-22:00 ウォーキング		1~7								21:00	
22:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			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