

※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、ご注意ください。
 ※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	9:30-10:00 ゆったり ウォーキング	1~2,4~7	ピラティス 三澤		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			膝痛緩和		3~4,7	9:30-9:50 ストレッチ		3~4	初級エアロ 岡村				9:30-9:50 ストレッチ	1~7		
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			3~4,5			10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤		2~4,7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡		2~5				10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2			
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				3~5			11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村		2~5	11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村		2~5	10:30-11:20 健美操 北口				11:00-11:45 初級エアロ 道本	1~4		
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	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山			1~5			11:30-12:30 レディーススイム コース		1~7	11:40-11:55 180°開脚 を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 スイム	1~4		
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			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				
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	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:00-13:30 腰痛緩和		1~3	13:30-14:00 リラクゼーション & ストレッチ		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		1~5				13:30-14:15 かんたんエアロ 三澤	1~5		
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	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ		1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋		3~4	14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~2				14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~6		
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	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO		1~5	15:30-16:30 ジャイロキネシス 谷口		1~3~5	15:30-16:00 キック		1~3	NEO ダンススクール 使用中の為 ご利用 頂けません					1~7	
17:00			1~7			1~5			1~7			16:00-16:45 マインドフルネス 西山		1~7		1~5		1~5								
18:00																										
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	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							
21:00	20:30-21:15 ZUMBA 山田		1	21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川		1~3~7	20:30-21:15 格闘技 エクササイズ 伊藤			1~7	21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川		1~6	20:30-21:15 ウォーターバッグ エクササイズ		1~7										
22:00			1~7			1~7			1~7			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