

※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			9:30-10:00 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			9:30-9:50 ストレッチ				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			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	2~4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	10:15-10:55 気分爽快! 水中運動	2~5	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	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ			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 スィム	4~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	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		
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			11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山					11:30-12:30 レディーススイム コース	1~5	11:40-11:55 180°開脚 を指すストレッチ	1~7	11:30-12:00 ロングスィム	4~5	11:30-12:00 キック	4~5	11:30-12:00 キック		1~4	11:30		
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		2~7	12:30-13:00 ウォーキング& ストレッチ					12:00-12:30 キック	1~3~7	12:00-12:30 キック	1~3~7	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:30-13:15 ZUMBA GOLD 伊藤	1~5	12:00-12:50 脂肪燃焼エアロ 高橋			12:00		
13:00	12:30-13:00 ウォーキング &ストレッチ		3~7	13:00-13:45 ロックダンス BON		1~7	13:00-13:30 腰痛緩和					13:00-13:45 フラ エクササイズ ちほ	1~3	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	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ		5~7	13:00		
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田		1	13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ					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	1~5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~5	14:00-14:30 呼吸	1~6	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		1~7	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	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			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	3~4	15:00-15:30 はじめて水泳	1~5	15:30-16:00 プル	1~6	14:00-14:30 呼吸		1~5	15:00		
16:00	15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:00-15:30 プル	1~3~5	15:30-16:15 ステップエアロ 小寺		1~5	15:30-16:15 ステップエアロ 小寺	14:30-15:00 スィム	1~4			16:00-16:45 マインドフルネス 西山	1~7	15:30-16:30 ジャイロキネシス 谷口	1~3~5	15:30-16:00 プル	1~3~5	NEO ダンススクール	1~3	15:30-16:00 呼吸		1~7	16:00		
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00	19:30-20:15 オリジナル エアロ 小寺	20:00-21:00 スィム コース	1~2	20:00-20:45 かんたんエアロ 三澤		1~2	20:00-21:00 スィム コース	19:30-20:20 ピラティス 伊藤	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 スィム コース	1		1~7	19:30-20:30 スィム コース	1		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					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										21:00
22:00																									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