

※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																						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	3~4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村						1~7	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					10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤	10:00-10:30 はじめて水泳	2~4 7	2~5	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	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ		3~4	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 キック	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					11:40-11:55 180°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		4~5				11:30-12:00 プル	4~5	11:30-12:00 プル	1~4	11:30		
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース		11:50-12:20 キック		2~7						12:00-12:30 プル		1~3~7											12:00		
13:00			1~7	12:30-13:10 アクアピクス 高橋		4~7						12:30-13:00 アクアサーキット		3~7				12:30-13:15 ZUMBA GOLD 伊藤		1~7				5~7	13:00		
13:30			3	13:00-13:45 ロックダンス BON		1~7						13:00-13:45 腰痛緩和		1~3										1~7	13:30		
14:00	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	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				14:00-14:30 キック		1~6										1~5	14:00		
14:30		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				14:30-15:00 スイム		1~3~5										1~5	14:30		
15:00	14:30-15:20 健美ヨガ 田辺	15:00-15:30 呼吸	1~3~5	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡		1~7	15:30-16:15 格闘技 エクササイズ 小寺					15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 呼吸	1~5										1~2	15:00		
15:30	15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5			1~5						16:00-16:45 マインドフルネス 西山		1~7										1~7	15:30		
16:00			1~7																							16:00	
17:00																										17:00	
18:00																										18:00	
19:00																										19:00	
19:30			1~2																							19:30	
20:00	19:30-20:15 オリジナル エアロ 小寺			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					19:30-19:45 体幹トレ		1										1	20:00		
20:30		20:00-21:00 スイム コース	1	20:30-21:30 たくさん泳ごう! マスターズ		1~3~7	20:30-21:15 STRONG BY ZUMBA 伊藤	20:00-21:00 スイム コース				20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース											1	20:30		
21:00	20:30-21:15 ZUMBA 山田			21:00-21:30 チャレンジヨガ 石川									21:00-21:30 腰痛緩和											1~7	21:00		
21:30			1~7										21:30-22:00 バリエーション ウォーキング											1~6	21:30		
22:00																										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