

※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																												
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7													
9:30			1~7						1~2 4~7			3~7												1~7				
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			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						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2					
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳		4~5										10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤			10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5				10:30-11:20 健美操 北口							
11:00	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	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			3~4	11:00-11:20 太陽礼拝		3~5	11:00-11:30 楽しくウォーキング 橋村	2~4	11:00-11:40 気分爽快! 水中運動	2~4	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	11:30-12:00 呼吸					
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		3~5										11:30-12:30 骨盤ヨガ 吉岡			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	4~5									
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース		11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:50-12:20 プル	2~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山			1~5				11:30-12:30 骨盤ヨガ 吉岡			12:00-12:30 スイム	1~3	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:30-13:15 ZUMBA GOLD 伊藤			12:00-12:50 パワーヨガ 山田	5~7			
13:00			1~7																									
13:30			3	13:00-13:45 ZUMBA 伊藤		1~7		13:00-13:30 腰痛緩和		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	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4		13:30-14:30 レディーススイム コース	1		13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ		1~6	14:00-14:45 ウォーターバック エクササイズ		1~5												14:00-14:30 キック	1~6		
14:30		14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田			14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺			1~3			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	1~7	
15:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	15:00-15:30 スイム	1~3	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡		1~7				1~4			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	15:00-15:30 はじめて水泳													
15:30	15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5				15:30-16:15 格闘技 エクササイズ 小寺			1~4			16:00-16:45 マインドフルネス 西山			15:30-16:00 呼吸												
16:00			1~7																									
17:00																												
18:00																												
19:00			1~2																									
19:30	19:30-20:15 オリジナル エアロ 小寺		1~2				19:30-20:20 ピラティス 伊藤			1~7			19:30-19:45 体幹トレ															
20:00		20:00-21:00 スイム コース	1	20:00-20:45 かんたんエアロ 三澤				20:00-21:00 スイム コース		1			20:00-20:45 ZUMBA 山田		20:00-21:00 スイム コース								19:30-20:30 スイム コース	1				
20:30	20:30-21:15 ZUMBA 山田						20:30-21:15 STRONG BY ZUMBA 伊藤																					
21:00			1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川						1~7			21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川		21:00-21:30 腰痛緩和													
22:00															21:30-22:00 バリエーション ウォーキング													
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