


※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。
 ※空腹や疲れすぎ等、体調のすぐれない時は、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																									
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7										
9:30			1~7						1~2			3~7			3~4									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	4~7			10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 伊藤	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						
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳		4~5										10:00-10:30 はじめて水泳	2~4	7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡		2~5			3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2		
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	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	5	11:00-11:40 気分爽快! 水中運動		2~4	5	10:30-11:20 健美操 北口	11:00-11:30 プール	4~7	
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本																							1~4	
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース		11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:50-12:20 呼吸	2~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~5	1~5	11:30-12:30 骨盤ヨガ 吉岡	11:30-12:30 レディーススイム コース				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	11:30-12:00 呼吸	4~5		11:00-11:45 初級エアロ 道本	1:00-11:30 はじめて水泳	1~4
12:30			1~7																						
13:00					12:30-13:10 アクアピクス 高橋	4~7																			
13:30			3	13:00-13:45 ZUMBA 伊藤		1~7																			
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	13:30-14:15 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	1~3	1~3					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									
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	14:00-14:30 プール	1~6	1~6	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ				14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	3~4								
15:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田		1~3	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡		1~7																			
15:30	15:30-16:15 顔トレ ちほ	15:00-15:30 キック	1~3				15:30-16:15 格闘技 エクササイズ 小寺	14:30-15:00 スイム	1~3	1~3	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 キック	1~5				15:30-16:00 キック	1~3	5						
16:00			1~7																						
17:00																									
18:00																									
19:00			1~2																						
19:30	19:30-20:15 格闘技 エクササイズ 小寺		1~2				19:30-20:20 ピラティス 伊藤		1~7	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	1	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース													
20:30	20:30-21:15 ZUMBA 山田				20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ	1~3																			
21:00			1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川																					
22:00																									
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