


※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。  
 ※色のついていないレッスンは、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	フリコース	スタジオ	プール	フリコース	スタジオ	プール	フリコース	スタジオ	プール	フリコース	スタジオ	プール	フリコース	スタジオ	プール	フリコース	スタジオ	プール	フリコース						
8:00																											
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7									
9:30			1~7			1~7			1~2 4~7			3~7			3~4			3~4						1~7			
10:00	9:30-10:15 ボディシェイプ 小寺	9:30-10:00 ゆっただけ 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	9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和			3~4	7	9:30-9:50 週間プログラム	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										10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 西中	10:00-10:30 キック			2~4 7	7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口	3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤				
11:00	10:30-10:50 ストレッチ			10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田				10:30-11:15 がんばる サーキット					3~5							2~5	11:00-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口		10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口				
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		3~5										11:00-11:20 太陽礼拝							3~5	11:00-11:45 フラエクササイズ ちほ	2~4 5	11:00-11:30 ブル	4~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 呼吸	
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	11:40-12:10 ブル	3~7	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	11:30-12:30 レディーススイム コース					1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 ロングスイム	4~5	11:30-12:00 ロングスイム	4~5	11:30-12:00 スイム	
12:30			1~7		12:20-13:00 アクアピクス 高橋	4~7						1~7									1~7				12:00-12:45 パワ-ヨガ 山田		
13:00																											
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	13:00-13:45 HIPHOP 日原			1~5	13:00-13:30 腰痛緩和					1~5	13:00-13:45 健美操 北口													
14:00			1~4	13:30-14:30 レディーススイム コース			1~2 6~7	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			1~5		14:00-14:45 ウォーター・バッグ エクササイズ												13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ
14:30	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3 4	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田				14:00-14:30 はじめて水泳					1~6	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										14:00-14:30 キック	1~6
15:00			1~5																								
15:30	15:30-16:15 フラエクササイズ初級 ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~7																								
16:00			1~7																								
17:00																											
18:00																											
19:00			1~2																								
20:00	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:00-20:45 シェイプ エアロ 三澤	20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 西中	20:00-21:00 スイム コース					1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~2											
21:00	21:00-21:45 パワ-ヨガ 山田		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川				21:00-21:45 HIPHOP 橘川					1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川	21:00-21:30 腰痛緩和 21:30-22:00 P/E-セッション ウォーキング	1~6											
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