

	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			1~7			1~7			1~7			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	1~2 4~7	3~7	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		3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1~2					
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		3~5	3~5	10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 西中	10:00-10:30 プル	2~4 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			11:00-11:30 はじめて水泳		1~3					
11:00	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:40-12:10 呼吸	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~5	1~5	11:00-11:40 骨盤ヨガ 吉岡	11:30-12:30 レディーススイム コース		11:00-11:40 フランクサイズ初級 ちほ	11:00-11:40 気分爽快! 水中運動	2~4~5	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	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳	1~3				
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本																									
12:00	11:30-12:30 レディーススイム コース																									
12:30			1~7			3~7			3~7			3~7			3~7											
13:00			1~7			3~7			3~7			3~7			3~7											
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	13:00-13:45 HIPHOP 日原	13:30-14:30 レディーススイム コース	1~2	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	1~5	13:00-13:45 腰痛緩和	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		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					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	1~5			
14:00			1~4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1~2 6~7	14:00-14:30 呼吸	14:00-14:30 呼吸	1~6	1~6	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	14:30-15:30 血行促進コース 桑原		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				14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		1~6			
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				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3~5	1~3~5	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 キック	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:30-16:00 スィム	15:30-16:30 初級エアロ 高橋	15:30-16:00 血行促進コース 桑原	1									
15:00		15:00-15:30 プル	1~3~5	15:00-15:40 筋膜リリース ヨガ 吉岡			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	16:30-17:00 肩こり解消	16:30-17:00 肩こり解消	1~5	15:30-16:10 ボディメイク ちほ									
15:30	15:30-16:00 フランクサイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5																							
16:00	16:10-16:40 フランクサイズ ちほ		1~7	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡		1~5																				
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30			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	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	20:00-21:00 スイム コース	1~2	19:30-20:20 ジャズダンス 安田				19:30-20:30 スイム コース	1~2						
20:30																										
21:00	21:00-21:45 パワーヨガ 山田		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川		1~7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川		1~7	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 パリエーション ウォーキング	21:00-21:30 腰痛緩和 21:30-22:00 パリエーション ウォーキング	1~6	20:30-21:15 ウォーターバッグ エクササイズ											
22:00																										
22:30																										
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