

	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★			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			9:30-9:50 ストレッチ★	9:30-10:00 膝痛緩和	1~4・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						10:00			
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳		4・5													1~5	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤							10:30		
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			10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原★										2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡★							11:00	
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5										11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡★			11:00-11:40 気分爽快! 水中運動	2・4・5	11:00-11:30 ヨガ 北口★	11:00-11:30 キック!	5・6	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		
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★										1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 ロングスイム				12:00			
12:30			1~7													3~7							12:30			
13:00			1~7	12:20-13:00 アクアピクス 高橋												1~7							13:00			
13:30			1~4	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:00-13:30 腰痛緩和										3~5							13:30		
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4				13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ										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 ポルトブラ 堀田★			14:00-14:30 はじめて水泳!										1~5	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
15:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田★		1・3~6				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	1~6						2・4	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原							15:00		
15:30		15:00-15:30 キック!	1~6	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡★	15:00-15:30 BBF SWIM!	1~6	14:30-15:00 ブル!										1~2							15:30		
16:00	15:30-16:15 フリエクササイズ ちほ		1~6				15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺										4~7	15:30-16:00 ボディメイク 30	15:30-16:00 呼吸!				15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ			16:00
17:00			1~7													1~7										17:00
18:00																									18:00	
19:00			1~2																						19:00	
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			20:00-20:45 初級エアロ 東	20:00-21:00 スイム コース	1・2						1	19:30-19:45 体幹トレ	19:30-20:20 ジャズダンス 安田				19:30-20:30 スイム コース	1・2			20:00	
21:00	21:00-21:45 リラックスヨガ 山田★!		1~7	20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7		21:00-21:45 HIPHOP 橘川																			21:00
22:00																									22:00	
23:00																									23:00	

◆定員について◆
 スタジオレッスン
 定員12名!
 ★印がついている
 レッソンは20名!

■ 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。