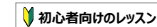


※レッスン開始 10 分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご注意ください。

※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。

※色のついているレッスン・フリーコースは、事前に申込みが必要です。



|       | 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    |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            | 9:00                               |       |       |       |
| 9:30  |                              |                                | 1~7        |                                |                             |        |                              |                                   | 1~2<br>4~7 | 9:10-9:30<br>ストレッチ |                                   | 3~7                            |                             |                      | 3~4    |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     | 1~7                        | 30                                 |       |       |       |
| 10:00 | 9:30-10:15<br>ポティシエイブ<br>小寺  | 9:30-10:00<br>ゆったり<br>ウォーキング   | 1~2<br>4~7 | 9:30-10:20<br>ピラティス<br>三澤      |                             |        | 9:30-10:15<br>姿勢改善体操<br>桑原   | 9:10-9:50<br>気分爽快！<br>水中運動        |            | 1~2<br>4~7         | 9:40-10:20<br>中級エアロ<br>西中         | 9:30-10:00<br>膝痛緩和             | 3~4<br>7                    | 9:30-9:50<br>週間プログラム |        | 3~4                          | 9:30-10:15<br>初級エアロ<br>岡村      |                                   |                                |                       | 3      |            |     | 10:00-10:45<br>ZUMBA<br>伊藤 | 1~2                                | 10:00 |       |       |
| 10:30 | 10:00-10:30<br>はじめて水泳        |                                | 4~5        |                                |                             | 3~5    |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      | 2~5    |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            | 30                                 |       |       |       |
| 11:00 | 10:30-10:50<br>ストレッチ         |                                | 3~5        | 10:30-11:20<br>脂肪燃焼エアロ<br>池田   |                             |        | 10:30-11:15<br>姿勢改善体操<br>桑原  |                                   |            | 3~5                | 10:30-11:10<br>中級エアロ<br>西中        |                                |                             | 2~5                  |        |                              |                                | 10:30-11:20<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>辻岡 |                                |                       |        | 2~5        |     |                            | 11:00-11:30<br>ヨガ<br>北口            | 1~3   | 11:00 |       |
| 11:30 | 11:00-11:45<br>ステップエアロ<br>道本 |                                |            | 11:30-12:15<br>骨盤体操<br>ちほ      | 11:40-12:10<br>スイム          | 3~7    | 11:30-12:15<br>オリジナルヨガ<br>西山 |                                   |            | 1~5                | 11:20-12:00<br>骨盤ヨガ<br>吉岡         | 11:30-12:30<br>レディーススイム<br>コース |                             |                      | 1~7    |                              |                                |                                   | 11:00-11:45<br>初級エアロ<br>道本     | 11:00-11:30<br>スイム    | 4~7    | 4~5        | 4~5 | 11:30-12:00<br>ブル          | 1~3                                | 30    |       |       |
| 12:00 |                              | 11:30-12:30<br>レディーススイム<br>コース |            |                                |                             |        |                              |                                   |            | 1~5                |                                   |                                |                             |                      | 1~7    |                              |                                |                                   | 11:30-12:15<br>がんばる<br>サーキット   | 11:30-12:00<br>ロングスイム |        | 1~5        |     |                            | 12:00-12:45<br>ハタヨガ<br>山田          | 5~7   | 12:00 |       |
| 13:00 |                              |                                | 1~7        |                                | 12:20-13:00<br>アクアピクス<br>高橋 | 4~7    |                              |                                   |            | 1~7                |                                   |                                |                             |                      | 3~7    |                              |                                |                                   |                                |                       |        | 1~5        |     |                            |                                    |       | 30    |       |
| 13:30 |                              |                                | 3          | 13:00-13:45<br>HIPHOP<br>日原    |                             | 1~5    |                              | 13:00-13:30<br>腰痛緩和               |            | 1~5                | 13:00-13:45<br>健美操<br>北口          |                                |                             | 3~5                  |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     | 1~7                        |                                    |       | 30    |       |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原 |                                |            | 13:30-14:30<br>レディーススイム<br>コース | 1~2                         | 1~2    | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原 | 13:30-14:00<br>リラクゼーション<br>&ストレッチ |            | 1~5                |                                   |                                |                             |                      |        | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原 | 13:30-14:30<br>レディーススイム<br>コース |                                   | 1~5                            |                       |        | 1~5        |     |                            | 13:30-14:00<br>ウォーキング&<br>ストレッチ    | 1~5   | 14:00 |       |
| 14:30 |                              | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原   | 1~4        | 14:00-14:45<br>ポルトブラ<br>堀田     | 1~2<br>6~7                  | 6~7    | 14:00-14:30<br>キック           | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原      |            | 1~6                | 14:00-14:45<br>ウォーターバッグ<br>エクササイズ |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     | 1~6                        |                                    |       | 30    |       |
| 15:00 | 14:30-15:20<br>ひめトレ<br>堀田    | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原   | 1~3~4      |                                |                             |        | 14:30-15:15<br>ダンスエアロ<br>小寺  | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原      |            | 1~3~5              | 14:30-15:00<br>スイム                |                                |                             |                      | 1~5    |                              |                                |                                   |                                |                       |        | 1~2        |     |                            | 14:30-15:30<br>シェイブ<br>ピラティス<br>三澤 |       | 15:00 |       |
| 15:30 |                              | 15:00-15:30<br>呼吸              | 1~3~5      | 15:00-15:40<br>筋膜リリースヨガ<br>吉岡  |                             | 1~7    |                              |                                   |            | 1~3~5              | 15:00-15:45<br>HIPHOP<br>HARUNO   | 15:00-15:30<br>はじめて            |                             | 1~5                  |        |                              |                                |                                   |                                |                       | 1~2    |            |     | 1~2                        |                                    |       | 30    |       |
| 16:00 | 15:30-16:15<br>フライングヨガ<br>ちほ | 15:30-16:00<br>肩こり解消           | 1~5        | 15:50-16:30<br>筋膜リリースヨガ<br>吉岡  |                             | 1~5    |                              | 15:30-16:15<br>格闘技エクササイズ<br>小寺    |            | 1~4                |                                   | 15:30-16:00<br>ブル              |                             | 1~5                  |        |                              |                                | 15:30-16:10<br>ボディメイク<br>ちほ       |                                |                       |        | 1~2<br>4~5 |     |                            |                                    | 1~7   | 16:00 |       |
| 17:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                | 16:00-16:45<br>不眠解消ヨガ<br>西山 |                      | 1~7    |                              |                                |                                   |                                |                       |        | 1~3        |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 18:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   | 16:30-17:15<br>かんたん<br>バランスボール |                       |        |            | 1   |                            |                                    |       |       | 17:00 |
| 19:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 20:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 20:30 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 21:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 21:30 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 22:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |
| 23:00 |                              |                                |            |                                |                             |        |                              |                                   |            |                    |                                   |                                |                             |                      |        |                              |                                |                                   |                                |                       |        |            |     |                            |                                    |       |       | 30    |

◆定員について◆  
スタジオレッスン  
定員10名！  
★印がついている  
レッスンは12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。  
お問い合わせ TEL 072-440-0201