

※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 4~7			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 ゆつたり 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	3~4 7	9:30-9:50 週間プログラム★	9:30-10:15 初級エアロ 岡村						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	
10:30																								
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 姿勢改善体操 桑原★			3~5							10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡★						10:30-11:45 初級エアロ 道本	1~2
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		3~5																			11:00-11:30 はじめて水泳!	1~3	
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 はじめて水泳!	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山★			1~5							11:00-11:45 ヨガ 北口★	11:00-11:30 はじめて水泳!	11:30-12:00 ロングスイム			11:30-12:00 呼吸!		
12:30																								
13:00			1~7																					
13:30																								
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3																					
14:30			1~4																					
15:00	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																					
15:30		15:00-15:30 スイム!	1~3,5																					
16:00	15:30-16:15 フライングサイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5																					
16:30			1~7																					
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																					
20:30																								
21:00	21:00-21:45 パワーヨガ 山田★		1~7																					
21:30																								
22:00																								
22:30																								

◆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。
 お問い合わせ TEL 072-440-0201