

月				火				水				木				金				土				日							
スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース					
8:00																															
9:00			1~7				1~7				1~7				1~7				1~7				1~7					8:00			
9:30			1~7				1~7				1~7				1~7				1~7				1~7					9:00			
10:00	9:30-10:15 ボディシェイプ 小寺	9:30-10:00 90秒 ウォーキング	1~2 4~7	9:30-10:20 ピラティス 三澤	1~2 4~7		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	9:30-10:15 中級エアロ 西中	9:30-10:00 9:30-10:00 中級エアロ 西中	3~7	9:30-10:00 9:30-10:00 中級エアロ 西中	3~7	10:00-10:30 呼吸	2~4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	9:30-9:50 通勤プログラム ★	3~4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2			
10:30	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田	3~5		3~5	10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		3~5	10:30-11:10 中級エアロ 西中	2~5	10:30-11:10 中級エアロ 西中	2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	11:00-11:45 フランクサイズ ちほ	2~4	11:00-11:40 水中運動	2~4	11:00-11:30 スライム	4~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	4~5	11:30-12:00 ロングスライム	1~5	11:30-12:00 フル	1~3	11:00-11:45 初級エアロ 進本	1~3	
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 進本		3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	3~7	11:40-12:10 スライム	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~5	11:20-12:00 骨盤ヨガ 吉岡	1~7	11:20-12:00 骨盤ヨガ 吉岡	1~7	11:30-12:30 レディーススライム コース	1~7	12:00-12:30 フル	3~7	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:00-12:30 ブル	3~7	12:30-13:00 ZUMBA GOLD 伊藤	1~7	12:00-12:45 ハダカ 山田	5~7	12:00-12:45 ハダカ 山田	5~7	12:00-12:45 ハダカ 山田	5~7	
12:00	11:30-12:30 レディーススライム コース		1~7	13:00-13:45 HIPHOP 日原	1~5	12:20-13:00 アクアピクス 高橋	4~7	13:00-13:30 腰痛緩和		1~5	13:00-13:45 HIPHOP 日原	1~5	13:00-13:45 健美操 北口	3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	1~4	14:00-14:30 キック	1~6	14:30-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	1~5	14:30-15:30 レディーススライム コース	1~7	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	4~5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7	
13:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田	1~4	13:30-14:30 レディーススライム コース	1~2 6~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	1~3~5	1~3~5	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	1~3~5	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	15:00-15:30 はじめて	1~5	15:30-16:00 キック	1~5	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	
14:00	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	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~3~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~3~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5			
15:00	15:30-16:15 フランクサイズ ちほ	15:00-15:30 呼吸	1~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5			
16:00	16:30-17:15 かんたん フランスボール		1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	
17:00																													17:00		
18:00																													18:00		
19:00																													19:00		
20:00	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-20:45 シェイプエアロ 三澤	1~2	20:30-21:30 たさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 東	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:30-21:30 たさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川	1~7	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1	20:30-21:15 ウォーターバッグ エクササイズ	1~7	19:30-20:30 スライム コース	1~2	19:30-20:30 スライム コース	1~2	19:30-20:30 スライム コース	1~2
21:00	21:00-21:45 パワーヨガ 山田		1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川	1~7	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~6	21:00-21:30 腰痛緩和	1~6	21:30-22:00 ウォーキング	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	21:00-21:45 チレレンジヨガ 石川	1~7	
22:00																													22:00		
23:00																													23:00		

◆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

月				火				水				木				金				土				日						
スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース		スタジ	プール	アコース				
8:00																														
9:00			1~7				1~7				1~7				1~7				1~7				1~7					8:00		
9:30			1~7				1~7				1~7				1~7				1~7				1~7					9:00		
10:00	9:30-10:15 ボディシェイプ 小寺	9:30-10:00 90秒 ウォーキング	1~2 4~7	9:30-10:20 ピラティス 三澤	1~2 4~7		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	9:30-10:15 中級エアロ 西中	9:30-10:00 9:30-10:00 中級エアロ 西中	3~7	9:30-9:50 通勤プログラム ★	3~4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2		
10:30	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田	3~5		3~5	10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		3~5	10:30-11:10 中級エアロ 西中	2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	9:30-9:50 通勤プログラム ★	3~4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2		
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 進本		3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	3~7	11:40-12:10 スライム	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~5	11:20-12:00 骨盤ヨガ 吉岡	1~7	11:20-12:00 骨盤ヨガ 吉岡	1~7	11:30-12:30 レディーススライム コース	1~7	12:00-12:30 ブル	3~7	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:00-12:30 ブル	3~7	12:30-13:00 ZUMBA GOLD 伊藤	1~7	12:00-12:45 ハダカ 山田	5~7	12:00-12:45 ハダカ 山田	5~7		
12:00	11:30-12:30 レディーススライム コース		1~7	13:00-13:45 HIPHOP 日原	1~5	12:20-13:00 アクアピクス 高橋	4~7	13:00-13:30 腰痛緩和		1~5	13:00-13:45 HIPHOP 日原	1~5	13:00-13:45 健美操 北口	3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	1~4	14:00-14:30 キック	1~6	14:30-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	1~5	14:30-15:30 レディーススライム コース	1~7	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	4~5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7		
13:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田	1~4	13:30-14:30 レディーススライム コース	1~2 6~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	1~3~5	1~3~5	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	1~3~5	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	15:00-15:30 はじめて	1~5	15:30-16:00 キック	1~5	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5		
14:00	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	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~3~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~3~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5		
15:00	15:30-16:15 フランクサイズ ちほ	15:00-15:30 呼吸	1~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~5	15:00-15:40 筋膜リリースヨガ 吉岡	1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	17:30-18:30 ジャイロキネシス Yu-	1~5		
16:00	16:30-17:15 かんたん フランスボール		1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1	16:30-17:15 かんたん フランスボール	1
17:00																													17:00	
18:00																													18:00	
19:00																													19:00	
20:00	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-20:45 シェイプエアロ 三澤	1~2	20:30-21:30 たさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 東	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:00-21:00 スライム コース	1~2	20:30-21:30 たさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川	1~7	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1	20:30-2						