

	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	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	3~7	9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和	3~4 7	9:30-10:15 初級エアロ 岡村			9:30-10:15 初級エアロ 岡村			1~7		
10:00	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			10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		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	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		3	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口			1~2		
10:30	10:30-10:50 ストレッチ			11:30-12:15 骨盤体操 ちほ			11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		3~5	11:00-11:40 骨盤ヨガ 吉岡			11:00-11:40 フレックスサイズ初級 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			11:30-12:15 がんばる サーキット			1~2		
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		3~5	11:40-12:10 呼吸			11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		3~7	11:50-12:30 骨盤ヨガ 吉岡			12:00-12:30 スイム	12:00-11:40 気分爽快! 水中運動	1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット			11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳	11:30-12:00 キック	1~3		
11:30	11:30-12:30 レディーススイム コース			12:20-13:00 アクアピクス 高橋			13:00-13:30 腰痛緩和		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			12:30-13:00 アクアサーキット			11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 ロングスイム			1~5	
12:00			1~7	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ		1~7	14:00-14:30 呼吸			14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ			12:30-13:00 アクアサーキット			12:00-12:45 パワーヨガ 山田			5~7		
13:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~5	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO			13:30-14:15 血行促進コース 桑原			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	14:00-14:30 プル	1~5		
14:00			1~4	15:00-15:40 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~6	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			14:30-15:15 初級エアロ 高橋			14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	14:00-14:30 プル			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	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			14:30-15:30 血行促進コース 桑原			15:30-16:10 ボディメイク ちほ			1~7		
15:00		15:00-15:30 プル	1~3~5	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~3~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 初級エアロ 高橋			15:30-16:10 ボディメイク ちほ			1~5		
15:30	15:30-16:15 フレックスサイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~3		
16:00			1~7	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~5		
17:00				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~7		
17:30				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~5		
18:00				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~7		
19:00				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~3		
20:00	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~2	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~5		
20:30				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~7		
21:00	21:00-21:45 パワーヨガ 山田		1~7	15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~3		
21:30				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~5		
22:00				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~4	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~7		
22:30				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~3		
23:00				15:50-16:30 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			15:30-16:00 はじめて水泳			1~5		

■ 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。