

※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。

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			1~7			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 ストレッチ ★		3・4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1・2		
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳		4・5			3~5						3・4 7			1~5			3							
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 ★									
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5									3~7	11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡 ★		2・4・5	11:00-11:45 フラエクササイズ ちほ	11:00-11:40 気分爽快! 水中運動						11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳	1~4
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 ★					1~6			1~7			5・6							
12:30																									
13:00			1~7	12:20-13:00 アクアピクス 高橋 ◆								1~7				12:00-12:30 はじめて水泳 ◆	12:30-13:00 アクアサーキット ◆						12:00-12:45 ハタヨガ 山田 ★		4~7
13:30				13:00-13:45 HIPHOP 日原																					
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4				13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:00-13:30 腰痛緩和 ◆				1~5	13:00-13:45 健美操 北口 ★!			3~5									
14:30				14:00-14:45 ポルトブラ 堀田 ★																					
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				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ ◆				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
15:30	15:00-15:30 キック ◆!	15:00-15:30 キック ◆!	1・3~5	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡 ★	15:00-15:30 BBF SWIM ◆!	1~6																			
16:00	15:30-16:15 フラエクササイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消 ◆	1~5				14:30-15:00 ブル ◆!	14:00-14:30 はじめて水泳 ◆!				1~4	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ				14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原						14:00-14:30 キック ◆!	1~6
17:00			1~7																						
18:00																									
19:00			1~7																						
20:00			1・2																						
21:00	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	20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 東	20:00-21:00 スイム コース ◆	1・2	20:00-21:00 スイム コース ◆			19:30-19:45 体幹トレ		1	19:30-20:20 ジャズダンス 安田						19:30-20:30 スイム コース ◆	1・2		
21:30																									
22:00	21:00-21:45 リラックスヨガ 山田 ★!		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川 ★			21:00-21:45 HIPHOP 橋川					1~6													
23:00																									

定員について
 ◎アクアプログラム
 定員12名!
 ◆印がついている
 レッソンは24名!
 ◎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