


※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																									8:00
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7	9:00
9:30			1~7																					1~7	9:30
10:00	9:30-10:15 ポディエイブ 小寺	9:30-10:00 ゆったり ウォーキング 10:00-10:30 キック !	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 ★	9:30-10:00 膝痛緩和 ◆	1~4 7	9:30-10:15 初級エアロ 岡村			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤			1-2	10:00		
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			10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原 ★		3~5	10:30-11:15 リフレッシュ ヨガ 辻岡 ★		3~5	10:30-11:20 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 ★			11:00-11:45 初級エアロ 道本			1~2	10:30		
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5	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	11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡 ★		3~7	11:00-11:45 フリエクササイズ ちほ	11:00-11:40 気分爽快! 水中運動	2~4 5	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 呼吸 !	1~4	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 呼吸 !	1~4	11:00			
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース ◆		11:40-12:10 キック ◆ !					1~6			1~6			1~7	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	5~6	11:30-12:15 がんばる サーキット	11:30-12:00 スイム !	1~4	12:00			
13:00			1~7	12:20-13:00 アクアピクス 高橋 ◆					1~7			1~7			3~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田 ★			12:00-12:45 ハタヨガ 山田 ★			4~7	13:00		
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:00-13:30 腰痛緩和 ◆		1~5	13:00-13:45 健美操 北口 ★		3~4 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 ◆		1~5	12:30-13:15 ZUMBA 伊藤			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	13:00		
14:00			1~7	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田 ★			14:00-14:30 呼吸 ◆ !		6~7	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ		1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	4~5	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤 ★			14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤 ★			1~6	14:00		
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	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡 ★			15:00-15:30 BBF SWIM		1~7	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 呼吸 !	1~6	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 呼吸 !	1~6	15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ			15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ			1~7	15:00		
16:00	15:30-16:15 フリエクササイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消 ◆	1~5	15:35-16:05 BBF SWIM			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	14:30-15:00 スイム ◆ !	1~4	15:30-16:00 スイム !		1~4	15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu- ★ !	15:30-16:00 スイム !	1~3	16:30-17:15 かんたん バランスボール			16:30-17:15 かんたん バランスボール			1	16:00		
17:00			1~7						1~7			1~7			1~7	17:30-18:20 筋膜リリースヨガ 吉岡 ★						1	17:00		
18:00																								18:00	
19:00			1~2						1~7			1~7			1									19:00	
20:00	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース ◆	1~2	20:15-20:45 ボディメイク30 !	20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ	1~4	20:00-20:45 初級エアロ 東	20:00-21:00 スイム コース ◆	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース ◆	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース ◆	1~2	19:30-20:20 ジャズダンス 安田			19:30-20:30 スイム コース ◆			1~2	20:00		
21:00	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 橘川		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川 ★	21:00-21:30 腰痛緩和	1~6	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川 ★	21:00-21:30 腰痛緩和	1~6	20:30-21:00 ボディメイク30 !								21:00	
22:00																								22:00	
23:00																								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
レッスンは24名!
◎スタジオレッスン
定員12名!
★印がついている
レッスンは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