

※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			1~7						1~7			
9:30			1~7																					1~7			
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	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 週間プログラム ★	3・4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村								1~7				
10:00		10:00-10:30 キック !	4・5																					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			10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原 ★		3~5	10:00-10:40 中級エアロ 西中	10:00-10:30 プル ◆ !	3・4 7	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 ★						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1~2				
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5																					3			
11:30		11:30-12:30 レディーススイム コース ◆	ご利用 頂けま せん。	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ ★	11:40-12:10 キック ◆ !	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山 ★		1~6	11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡 ★	11:30-12:30 レディーススイム コース ◆	ご利用 頂けま せん。	11:00-11:45 フリエクスサイズ 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	11:00-11:30 呼吸 !	1~4	11:00-11:30 呼吸 !	1~4	30				
12:00																								30			
12:30			1~7																					30			
13:00																								30			
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 ★			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 ◆	ご利用 頂けま せん。	12:00-12:30 プル ◆ !	3~7	12:30-13:15 ZUMBA 伊藤			12:00-12:45 ハタヨガ 山田 ★		4~7				
14:00																								30			
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	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田 ★			13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ ◆	1~5	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	1~5	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	14:00-14:30 プル !	1~6	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤 ★		1~7				
15:00		15:00-15:30 プル ◆ !	1・3~5																					30			
15:30	15:30-16:15 フリエクスサイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消 ◆	1~5	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡 ★	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6	14:30-15:00 スイム ◆ !	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1・3 4・5	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 呼吸 !	1~6	15:30-16:00 スイム !	1~6	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1・2 4~7				15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ		1~7					
16:00			1~7																					30			
16:30			16:30																					30			
17:00	×印のところはご利用頂けません。						×印のところはご利用頂けません。						×印のところはご利用頂けません。														30
18:00																								30			
18:45			18:45																					30			
19:00			1・2																					30			
19:30																								30			
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	20:00-21:00 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	1	20:30-21:00 ボディメイク30 !								19:30-20:30 スイム コース ◆	1・2			
21:00	21:00-21:45 リラックスヨガ 山田 ★		1~7																					30			
22:00																								30			
23:00																								30			

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