

プログラム参加の際の注意点  
 ※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。  
 ※フリーコースをご利用頂けない時間帯がございますので、ご注意ください。

初心者向けのレッスン  
 変更・新プログラム

	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			1~7		
9:30			1~7																							
9:30-10:15	初級エアロ東	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			9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和	9:30-9:50 週間プログラム			9:30-10:15 初級エアロ岡村										
10:00		10:00-10:30 呼吸	4・5										10:00-10:40 中級エアロ西中	10:00-10:30 スイム	3・4 7	10:00-10:50 リフレッシュヨガ辻岡						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			10:30-11:15 姿勢改善体操桑原																			
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ道本		2~5										11:00-11:50 骨盤ヨガ吉岡			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				11:00-11:30 リフレッシュヨガ北口	11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム	11:00-11:45 初級エアロ道本	11:00-11:30 呼吸	1~4	
12:00		11:30-12:30 レディーススイムコース	11:30 ご利用頂けません。	11:30-12:15 骨盤体操ちほ	11:40-12:10 スイム	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ西山						11:30-12:30 レディーススイムコース								11:30-12:15 格闘技エクササイズ小寺	11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	11:30-12:00 スイム			
12:30			12:30																							
13:00			1~7																							
13:30	13:30-14:15 血行促進コース桑原		1~3	13:00-13:45 HIPHOP日原									13:00-13:45 腰痛緩和	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				12:00-12:30 呼吸	12:30-13:00 アクアサーキット	12:30-13:15 ZUMBA伊藤			
14:00			1~4	14:00-14:45 ボルトブラ堀田			14:00-14:30 呼吸						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	13:30						13:30-14:00 ウォーキング&ストレッチ	13:30-14:15 シェイプエアロ三澤	1~5
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				14:30-15:15 ダンスエアロ小寺	14:30-15:30 血行促進コース桑原	1~3 4・5																	
15:00		15:00-15:30 スイム	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							15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 呼吸	1~6	15:30-16:00 キック								14:00-14:30 スイム	14:30-15:30 シェイプピラティス三澤	1~6
15:30	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				15:30-16:15 格闘技エクササイズ小寺	14:30-15:00 スイム	1~4																	
16:00			1~7										16:00-16:45 不眠解消ヨガ西山													
17:00			6																							
17:30			17:15 ご利用頂けません。																							
18:00			18:45																							
19:00			1~2																							
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 ZUMBA東	20:00-21:00 スイムコース	1~2																	
21:00	21:00-21:45 リラクゼーションヨガ山田		1~7				21:00-21:45 HIPHOP橘川																			
22:00																										
23:00																										

定員について  
 ◎アクアプログラム 定員14名!  
 ◆印がついているレッスンは28名!  
 ◎スタジオレッスン 定員14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