

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。
 ※色が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																									8:00
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							9:00
30	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	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	30		
10:00	10:00-10:30 ブル		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			10:00-10:40 中級エアロ 西中	10:00-10:30 呼吸	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	3			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	10:00		
30	10:30-10:50 ストレッチ		3~5	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	11:30-12:30 レディーススイム コース	3~7	11:00-11:45 フランクサイズ ちほ	2~5	11:00-11:45 初級エアロ 道本	5~6	11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム		11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	1~4	11:00-11:45 キック	1~4	11:00
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5	12:20-13:00 アクアビクス 高橋					1~6					11:00-11:45 フランクサイズ ちほ	2~4	11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム	2~4	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	5~6			11:00-11:30 キック	1~4	11:00	
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。	12:20-13:00 アクアビクス 高橋					1~6					12:00-12:30 キック	1~7	12:00-12:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム	1~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	1~6			12:00-12:45 ハタヨガ 山田	4~7	12:00	
30			1~7	13:00-13:45 HIPHOP 日原					1~7					12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:30-13:00 アクアサーキット	3~7	12:30-13:15 ZUMBA 伊藤	1~7					12:00	
13:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	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			13:00-13:45 健美操 北口	13:30-14:00 リラクゼーション &ストレッチ	3~4	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	3~5					13:00		
30			1~7	14:30-15:20 ひめトレ 堀田			14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:00-14:30 ブル	1~5			14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	1~5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~5	13:30-14:15 シェイブ エアロ 三澤	1~5	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ	1~5	13:30-14:15 シェイブ エアロ 三澤	1~5	13:00
14:00			1~4	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡			14:30-15:00 キック	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~4			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 はじめて水泳	1~6	15:30-16:00 ブル	2~4	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~4	14:00-14:30 呼吸	6~7			14:00-14:30 呼吸	1~6	14:00
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	15:00-15:50 筋膜リリース ヨガ 吉岡			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 はじめて水泳	1~6	15:30-16:00 ブル	1~3	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2					14:30-15:30 シェイブ ピラティス 三澤	1~5	14:00
15:00	15:30-16:15 フランクサイズ ちほ	15:00-15:30 呼吸	1~5	15:35-16:05 BBF SWIM					4~5			16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	15:30-16:00 ブル	1~6	15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-	1~2	15:30-16:00 はじめて水泳	4~7	15:30-16:15 ポディメイク 45 ちほ	1~3			15:30-16:15 ポディメイク 45 ちほ	1~3	15:00
16:00			1~7						1~7					16:00	16:00	16:00	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					16:00
30			16:30						1~7					16:30	16:30	16:30	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					16:00
17:00			ご利用 頂けま せん。						1~7					16:30	16:30	16:30	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					17:00
30			ご利用 頂けま せん。						1~7					16:30	16:30	16:30	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					17:00
18:00			18:45						1~7					18:30	18:30	18:30	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					18:00
30			18:45						1~7					18:30	18:30	18:30	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					18:00
19:00			1~2						1~7					18:45	18:45	18:45	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					19:00
30			1~2						1~7					18:45	18:45	18:45	15:30-16:00 はじめて水泳	1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール	1~3					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 ポディメイク30			20:00-20:45 ZUMBA 東	20:00-21:00 スイム コース	1~2			19:30-19:45 体幹トレ	20:00-20:45 ZUMBA 山田	1~2	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1	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			20:00-21:00 ポディメイク30	1~2	20:00
30			1~2	20:30-21:30 たくさん 泳ごう! マスターズ					1~2					1~2	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1	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			20:00-21:00 ポディメイク30	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 HIPHOP 橋川		1~7					1~2	20:30-21:00 ポディメイク30	1~2	21:00-21:30 腰痛緩和 ヨガ	1~6	20:30-21:00 ポディメイク30	1~2					21:00
30			1~7						1~7					1~2	20:30-21:00 ポディメイク30	1~2	21:00-21:30 腰痛緩和 ヨガ	1~6	20:30-21:00 ポディメイク30	1~2					21:00
22:00			1~7						1~7					1~7	21:30-22:00 ハワイエーション ウォーキング	1~7									22:00
30			1~7						1~7					1~7	21:30-22:00 ハワイエーション ウォーキング	1~7									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