

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。
 ※色のついていないレッスン・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						1~2			1~7			3・4									1~7	
10:00	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	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 スイム !		4・5						3~5			3~5	10:00-10:40 中級エアロ 西中	10:00-10:30 はじめて水泳 !	3・4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡 ★		3	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口 ★						
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 ★								3~7	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	11:00-11:30 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 はじめて水泳 !	1~4			
11:30	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 ★						11:30-12:15 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	6・7	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 ◆	1	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ ★	11:40-12:10 はじめて水泳 !	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山 ★					1~7		11:30-12:30 レディーススイム コース ◆	1										
12:30																									
13:00			1~7																						
13:30																									
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:30-14:15 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 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 ◆	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 ◆	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	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ ◆	1~5		
14:00				14:00-14:45 ボルトブラ 堀田 ★			14:00-14:30 はじめて水泳 !			14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ			14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ									14:00-14:30 はじめて水泳 !	1~6		
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	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:00-15:30 キック !	1~6	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	2・4・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	1~2 4~7	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤 ★						
15:00		15:00-15:30 ブル ◆ !	1~3~5	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡 ★ !	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6		15:30-16:05 BBF SWIM	1~6	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	15:30-16:00 ブル !				15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ							
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																						
16:00			1~7																						
16:30			6																						
17:00																									
17:30			17:15 ご利用 頂けま せん。																						
18:00			18:45																						
18:30																									
19:00																									
19:30																									
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	20:00-20:45 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	20:30-21:00 ボディメイク30									
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			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										
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
 レッソンは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