

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																									8:00			
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7	9:00			
9:30	9:30-10:15 初級エアロ 東	9:15-9:45 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	9:15-9:45 気分爽快! 水中運動	1・2 4~6			9:30-9:50 ストレッチ	9:15-9:45 膝痛緩和	1~5	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	9:30				
10:00			3~5			3~5			3~5			3~5			3~7			3			3			1・2	10:00			
10:30	10:30-10:50 ストレッチ			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												2~5			2~5			30	10:30		
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 ヨガ 北口					1~4	11:00			
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 ブル	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	1					6~7			6~7			1~4	12:00			
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7												1~7			1~7			4~7	13:00			
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:00-13:30 腰痛緩和							13:00-13:45 健美操 北口	3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原			3~5			3~5			1~7	13:30		
14:00			1~4		13:30-14:30 レディーススイム コース	1・2 6・7	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								1~5			5			1~5			1~5	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・5	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田			14:00-14:30 スイム	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1・3 4・5						14:30-15:15 初級エアロ 高橋	2・4・5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原			1・2 4~7			1~2			1~6	15:00	
16:00	15:30-16:15 フライングサイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6	14:30-15:00 はじめて水泳							15:00-15:45 HIPHOP BON		15:30-16:00 キック			15:30-16:00 ブル			1~3			1~7	16:00		
17:00			6															6			6			6			6	17:00
18:00			17:15 ご利用 頂けま せん。															17:15 ご利用 頂けま せん。			17:15 ご利用 頂けま せん。			17:15 ご利用 頂けま せん。			17:15 ご利用 頂けま せん。	18:00
19:00			18:45															18:30			18:45			18:45			18:45	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						19:30-20:20 ジャズダンス 安田						1			1			1	20:00
21:00	21:00-21:45 リラクソヨガ 山田		1~7				21:00-21:45 HIPHOP 橋川							21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川	1~7					21:00-21:30 腰痛緩和			1~6			1~6	21:00	
22:00																					21:30-22:00 ウォーキング			1~7			1~7	22:00
23:00																												23:00

定員について
 ◎BBF SWIM
 定員10名!
 ☆ウォーターバック
 エクササイズ
 定員10名!
 ☆かんたん
 バランスボール
 定員16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