



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										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						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	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	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡									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 フライングサイズ ちほ						11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム		11:00-11:30 初級エアロ 道本	11:00-11:30 はじめて水泳!	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								11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	6・7	11:30-12:00 格闘技エクササイズ 小寺	11:30-12:00 スイム	1~4	12:00	
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7									1~7	12:00-12:30 キック								12:00-12:45 ハタヨガ 山田	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		1~5	13:00-13:30 腰痛緩和	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			3~5	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								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			1~4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		6・7	14:00-14:30 はじめて水泳	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~5			14:00-14:45 がんばる サーキット			1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	5							14:00-14:30 ブル	1~6	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	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:00 スィム	1・3 4・5			15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:30 はじめて水泳	1~6	15:30-16:00 キック								14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		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		15:35-16:05 BBF SWIM	1~6	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺						15:30-16:00 キック			15:30-16:00 ブル								15:30-16:15 ボディメイク 45 ちほ		16:00		
17:00			1~7			1~7									16:00	16:00-16:45 快眠ヨガ 西山								16:30-17:15 かんたん バランスボール		17:00		
18:00			6			6									17:00									17:30-18:20 筋膜リリースヨガ 吉岡		18:00		
19:00			17:15 ご利用 頂けま せん。			17:15 ご利用 頂けま せん。									18:00									18:30-19:15 ボクシングシェイプ 東		19:00		
20:00			18:45			18:45									18:30											20:00		
21:00	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 ウォーターバック エクササイズ	20:00-21:00 スイム コース	1~2	19:30-20:20 ジャズダンス 安田								19:30-20:30 スイム コース	1~2	21:00			
22:00	21:00-21:45 リラクソヨガ 山田		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川		1~7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川						21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川														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