

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	9:30-10:15 初級エアロ 岡村						1~7	30		
10:00	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		3~5			10:00-10:40 中級エアロ 西中		3~7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡			3			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1・2	10:00		
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ			11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		3~7			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	1	11:00-11:45 フライングエクササイズ ちほ			2~5	11:00-11:30 リフレッシュ ヨガ 北口			11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 スイム	1~4	11:00
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1	12:30-13:00 アクアピクス 堀田					1~7						12:00-12:30 キック			1~7	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	6・7	11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	11:30-12:00 はじめて水泳	1~4	12:00	
13:00			1~7	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:00-13:30 腰痛緩和		4~7			13:00-13:45 健美操 北口		1~7	12:30-13:00 アクアサーキット			3~7	12:30-13:15 ZUMBA 伊藤			12:00-12:45 ハタヨガ 山田	4~7	13:00	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	14:00-14:45 ポルトブラ 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			14:00-14:45 がんばる サーキット		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			3~5			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	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			14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:00-14:30 スイム	1~5			15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:30 はじめて水泳	1~6	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	1~5	14:00-14:30 プル	14:00-14:30 プル	1~6	15:00	
16:00	15:30-16:15 フライングエクササイズ ちほ	15:30-16:00 肩こり解消	1~5	15:35-16:05 BBF SWIM			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	14:30-15:00 はじめて水泳	6・7			15:00-15:45 HIPHOP BON	15:30-16:00 キック	1~6	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	15:30-16:00 プル			2・4・5	1~5	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		1~6	16:00	
17:00			1~7						1~7			16:00-16:45 快眠ヨガ 西山		1~7	15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-			1~7			1~7	16:30-17:15 かんたん バランスボール		1~7	17:00
18:00			6						6					6・7					6						18:00
19:00			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。			1			19:00
20:00			18:45						18:30					18:45					18:45						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			20:00-20:45 初級エアロ 東	20:00-21:00 スイム コース	1~7			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			1			19:30-20:30 スイム コース			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			21:00-21:45 HIPHOP 橋川		1~4			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							22:00
23:00									1~7					21:30-22:00 ウォーキング					1~7						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