

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るため、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プログラムは、事前に申込みが必要です。
※アプ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

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース			
8:00																								
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7									
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			9:30-9:50 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		
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			10:00-10:40 中級エアロ 西中			10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡			10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口	3					10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	
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			11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡			11:00-11:45 フライングサイズ ちほ			11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスвим 11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスвим	6-7					11:00-11:30 はじめて水泳 11:30-12:00 スイム	1~4
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1		11:40-12:10 ブル	3~7						11:30-12:30 レディーススイム コース	1			12:00-12:30 キック						12:00-12:45 ハタヨガ 山田	4~7	
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7									12:30-13:00 アクアサーキット						12:30-13:15 ZUMBA 伊藤	1~7		
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			13:30-14:15 血行促進コース 桑原										1~7	
14:00			1~4	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田			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			14:30-14:15 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	1~5	
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	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	1~3		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	2-4-5							14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~6	
15:00	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				15:30-16:05 BBF SWIM	1~6		15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-	15:30-16:00 ブル	1~7								1~7	
16:00			1~7																				1~7	
17:00			6																			16:30-17:15 かんたん バランスボール	6	
18:00			17:15 ご利用 頂けません。																			17:30-18:20 筋膜リリースヨガ 吉岡	17:15	
19:00			18:45																			18:30-19:15 ボクシングシェイプ 東	18:45	
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 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	20:30-21:00 ボディメイク30	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1							19:30-20:30 スイム コース	1-2	
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 橋川			21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川			21:00-21:30 腰痛緩和	21:30-22:00 バージョン ウォーキング	1~6								1~7	
22:00																							1~7	
23:00																							1~7	

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

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るため、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プログラムは、事前に申込みが必要です。
※アプ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

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース	スタジオ	プール	アプコース			
7:30																								
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7									
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			9:30-9:50 ストレッチ	9:15-9:45 関節ケアウォーキング	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		
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			10:00-10:40 中級エアロ 西中			10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡			10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口	3					10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2	
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			11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡			11:00-11:45 フライングサイズ ちほ			11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスвим 11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスвим	6-7					11:00-11:45 初級エアロ 道本	1~5
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1		11:45-12:15 はじめて水泳	3~7						11:30-12:30 レディーススイム コース	1			12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス						12:00-12:45 ハタヨガ 山田	5~7	
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7																12:30-13:15 ZUMBA 伊藤	1~7	
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	13:00-13:45 HIPHOP 日原			13:30-14:15 血行促進コース 桑原	1~7		13:00-13:45 健美操 北口			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	1~5	
14:00			1~4	14:00-14:45 ホルトブラ 堀田			14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	1		14:00-14:45 がんばる サーキット			14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	4-5							14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7	
15:00	15:30-16:15 フライングサイズ ちほ	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1~6	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~4		15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1~6	15:30-16:30 ジャイロキネシス Yu-	15:30-16:00 ブル	1~7							15:00-15:45 ボディメイク45 ちほ	1~2	
16:00			1~7																				1~7	
17:00			6																			16:00-16:50 筋膜リリースヨガ 吉岡	6	
18:00			17:15 ご利用 頂けません。																			17:30-18:15 かんたん バランスボール	17:15	
19:00			18:45																			18:30-19:15 ボクシングシェイプ 東	18:45	
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~3	19:45-20:15 ボディメイク30	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	1~7	19:30-20:15 初級エアロ 東	20:00-21:00 スイム コース	1~3	19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ	20:00-21:00 スイム コース	1~3	20:30-21:00 ボディメイク30	19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1							19:30-20:30 スイム コース	1-2	
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 橋川			21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川			21:00-21:30 腰痛緩和	21:30-22:00 バージョン ウォーキング	1~6								1~7	
22:00																							1~7	

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 9:00~22:00 (モーニング 7:30~9:00)
土曜日 9:00~20:00
日曜日/祝日 9:00~17:00
※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