

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。
 ※やむをえず時間・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			
7:30																								
9:00			1~7			1~7			1~7			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	9:15-9:45 気分爽快! 水中運動	1・2 4・5	9:30-9:50 ストレッチ	9:15-9:45 関節ケアウォーキング	3~5	9:30-10:15 初級エアロ 岡村			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		3~5	10:00-10:40 中級エアロ 西中		1~5	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	11:45-12:15 はじめて水泳	3~7	11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山		1~7	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	1~7	11:00-11:45 フライングサイズ ちほ			11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	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		1~7				12:00-12:45 優雅に泳ごう! クロールクラス		1~5					12:00-12:45 チャレンジしよう! 背泳ぎクラス				1~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳			4~7	
13:00			1~7	12:30-13:00 アクアピクス 堀田		4~7			1~7	13:00-13:45 健美操 北口		1~7											4~7	
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu			13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~7				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		1~5		13:30-14:15 シェイプエアロ 三澤				30	
14:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1~7	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 3~7	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	4~5		1~2		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	1~5	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1~5	15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう! クロールクラス	1~5	15:30-16:00 ポディメンテ			15:00-15:45 ボディメイク 45 ちほ	1~3						30	
16:00			1~7						1~7	16:00-16:45 快眠ヨガ 西山		1~7							16:00-16:50 筋膜リリースヨガ 吉岡			30		
17:00			6			6			6			6											30	
18:00			17:15			17:15			17:15			17:15							17:00-17:45 かんたん バランスボール				30	
19:00			18:45			18:45			18:30			18:30							18:00-18:45 ボクシングシェイプ 東				30	
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~2	19:45-20:15 サーキット30		1	19:30-20:15 バーニングムーブ 東		1~7	19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ		1	19:30-20:20 ジャズダンス 安田				1~7						30	
20:00	20:00-21:00 スイム コース		1~4	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		1~7	20:30-21:00 ボディメイク30		1~7	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		1~7	20:30-21:00 ポディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング	1~6								30	
21:00	20:30-21:15 リラクソヨガ 山田		1~7						1~7			1~7											30	
22:00																								

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 9:00~22:00
 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