

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、参加を控えます。
 ※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			6:30-9:00 選手コース			6:30-9:00 選手コース			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			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			2~5			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 チャレンジしよう! 背泳ぎクラス!	12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7	12:00-12:45 チャレンジしよう! 背泳ぎクラス!		1~5			1~7	12:00-12:45 優雅に泳ごう! クロールクラス!			1~7			11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム	11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスイム	6~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	1~5				
13:00			1~7	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	13:00-13:45 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			1~7			12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	6~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	4~7			
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			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			1~5			13:00-13:30 シェイプエアロ 三澤			4~7				
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	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 ポティメンテ			1~7			15:00-15:45 ボディメイク 45 ちほ			1~2 4~7	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7			
16:00	15:30-16:15 フライングサイズ ちほ		1~7	15:35-16:05 BBF SWIM					3~5 16:15	16:00-16:45 快眠ヨガ 西山		1~7				1~3			16:00-16:50 筋膜リリースヨガ 吉岡			1~3	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7			
17:00			6			1~7			6			6~7				6			17:00-17:45 かんたん バランスボール★			1	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7			
18:00			17:15			17:15			17:15			6~7				17:15			18:00-18:45 ボクシングシェイプ 東			1~7	17:00-17:45 かんたん バランスボール★	1			
19:00			18:45			18:45			18:45			1~7				18:45								1~7	18:00-18:45 ボクシングシェイプ 東	1~7	
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~2	19:45-20:15 サーキット30			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★	20:00-21:00 スイム コース	1~4	19:30-20:20 ジャズダンス 安田			1								1	19:30-20:15 ZUMBA 山田	1~7	
21:00	20:30-21:15 リラククスヨガ 山田	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			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 ボディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング			1~6								1~6	20:30-21:15 リラククスヨガ 山田	1~7
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