

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可能性があります。ご了承ください。  
 ※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。  
 ※色のついていないレッスンは、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				
7:00																									
7:30																									
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~2			1~2			1~2	
9:30			2~5		9:15-9:45 ゆったり ウォーキング	1~6			1~5		9:30-9:50 ストレッチ	1~5		9:15-9:45 股関節・腰痛ケア			9:30-9:50 週間プログラム	3~5		9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3			1~7	
10:00	9:30-10:15 初級エアロ 東		3~5						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	2~5		10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1~2			1~2	
10:30	10:30-10:50 ストレッチ				10:30-11:15 オリジナルエアロ 池田	3~5			3~5								10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口	2~5							
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	1~7			1~7		11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡	1~7					11:00-11:45 フランクサイズ ちほ	1~7		11:00-11:45 初級エアロ 道本	1~5			1~5	
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7		11:45-12:15 はじめて水泳	3~7			1~7		12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1~5					11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~7						4~7	
13:00			1~7			12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7			1~7					12:00-12:45 背泳ぎクラス	1~5			4~7		12:15-12:45 アクアピクス 東	4~7			4~7
13:30					13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu	1~4			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	1~5					13:00-13:30 アクアサーキット	3~7	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4						1~7		14:00-14:45 がんばる サーキット	1~5					13:30-14:30 レディーススイム コース	5						1~5	
14:30		14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3,4		14:00-14:45 ボルトブラ 堀田	1~7			1~7		14:30-15:30 ダンスエアロ 小寺	1					14:30-15:30 血行促進コース 桑原	4,5		14:00-14:45 ボディメイク45 ちほ	!				
15:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田		1						3~7		15:00-15:45 HIPHOP BON	1~3,5					15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1,2 4~7						1~2	
15:30			3~7		15:00-15:30 BBF SWIM	1~6			1~6											15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡	!			1~7	
16:00	15:30-16:15 フランクサイズ ちほ		1~7		15:35-16:05 BBF SWIM	1~6			1~5		15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺	1~5					15:30-16:00 ボディメンテ	1~7						1~3	
16:30		15:45-16:15 レクレーション ウォーキング	!						3~5 16:15											16:00-16:45 かんたん バランスボール	!			6	
17:00			6						6															6	
17:30																								6	
18:00			17:15						17:15															17:15	
18:30																								17:15	
19:00			18:45						18:30															18:45	
19:30																								1~7	
20:00			1~3						1~7															1~3	
20:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		!		19:45-20:15 サーキット30	!			1~3		19:30-20:15 バーニングムーブ 東	!					19:30-20:20 ジャズダンス 安田	!						1~3	
21:00		20:00-21:00 スイム コース	1~4						1~4		20:30-21:00 ボディメイク30	1~4					20:30-21:15 ボディメイク30	1~6						1~7	
21:30	20:30-21:15 リラクゼーション 山田		1~7		20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	!			1~5															!	
22:00					20:30-21:00 はじめて水泳	!			!															!	

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 7:30~22:00  
 土曜日 7:00~20:00  
 日曜日/祝日 7:00~17:00  
 ※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