

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 | | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 9:30 | | | 2~5 | | | 1~6 | | | 1~5 | | | 1~5 | | | 3~5 | | | 3~5 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 10:00 | 9:30-10:15 初級エアロ 東 | | 3~5 | 9:30-10:20 ピラティス 三澤 | 9:15-9:45 ゆったり ウォーキング | 1~6 | | | 1~5 | | | 1~5 | | | 3~5 | 9:30-10:15 初級エアロ 岡村 | | 3 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 10:30 | 10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00-10:40 中級エアロ 西中 | | 3~5 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 11:00 | 11:00-11:45 ステップエアロ 道本 | | 2~5 | 10:30-11:15 オリジナルエアロ 池田 | | 3~5 | | | 3~5 | | | 3~5 | | | 2~5 | 10:00-10:45 リフレッシュ ヨガ 辻岡 | | 3~5 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 12:00 | | 11:30-12:30 レディーススイム コース | 1~7 | | | | | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 | 11:00-11:45 ステップエアロ 肥塚 | | 2~5 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 12:30 | 12:30-13:15 オリジナルヨガ 西山 | | 1~7 | | 11:45-12:15 はじめて水泳 | 3~7 | | | 1~5 | | | 1~7 | | | 1~7 | 11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム | | 6~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺 | | 6~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 13:30 | 13:30-14:15 血行促進コース 桑原 | | 1~3 | | | | | | | | | | | | | 12:00-12:45 チャレンジしよう! 背泳ぎクラス | | 4~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 12:15-12:45 アクアピクス 東 | | 4~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 14:30 | 14:30-15:20 ひめトレ 堀田 | | 1~4 | 13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu | | 1~4 | | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 | 12:00-12:45 ハタヨガ 山田 | | 4~7 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 15:00 | | 14:30-15:30 血行促進コース 桑原 | 1~4 | | | | | | | | | | | | | 13:00-13:30 アクアウォーキング | | 1~6 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 15:30 | 15:30-16:10 中級エアロ 西中 | | 1~7 | 14:00-14:45 ポルトブラ 堀田 | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 | 13:30-14:15 シェイブ エアロ 三澤 | | 1~5 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 16:00 | | 15:45-16:15 レクリエーション ウォーキング | 1~6 | 15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡 | 15:00-15:30 BBF SWIM | 1~6 | | | 1~5 | | | 1~5 | | | 1~7 | 14:30-15:30 シェイブ ピラティス 三澤 | | 1~2 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡 | | 1~2 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 かんたん バランスボール | | 1~3 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu- | | 1~2 | | | 1~7 | | | 1~7 |
| 19:30 | 19:30-20:15 ZUMBA 山田 | | 1~3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1~7 |
| 20:00 | | 20:00-21:00 スイム コース | 1~4 | 19:45-20:15 サーキット30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1~7 |
| 20:30 | 20:30-21:15 リラックスヨガ 山田 | | 1~7 | 20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川 | 20:30-21:00 はじめて水泳 | 1~5 | | | 1~7 | | | 1~7 | | | 1~7 | | | | | | | | | 1~7 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 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