

	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				
8:00																									
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
9:30			1~7																					1~7	
10:00	9:30-10:15 初級エアロ 東	9:30-10:00 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	9:10-9:50 気分爽快! 水中運動	1-2 4~7	9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和	1-4 7	9:30-9:50 週間プログラム	3-4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1-2			
10:30	10:00-10:30 はじめて水泳!		4-5																						
11:00	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				10:00-10:50 中級エアロ 西中	3-4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5									
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5																						
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1	11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:40-12:10 キック	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			11:00-11:45 フライング ちほ	3~7	11:00-11:45 気分爽快! 水中運動	2-4-5						11:00-11:30 初級エアロ 道本	1~4	11:00-11:30 プル 呼吸	
12:30																									
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田	4~7																			
13:30				13:00-13:45 HIPHOP 日原		1~5		13:00-13:30 腰痛緩和																	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	13:30-14:30 レディーススイム コース	1-2		13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:00 リラクゼーション & ストレッチ	1~5	13:00-13:45 健美操 北口			13:30-14:15 血行促進コース 桑原	3~5	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	13:30-14:00 ウォーキング& ストレッチ	
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	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田	1-2 6-7		14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:00-14:30 プル	1~5	14:00-14:45 ウォーターバッグ エクササイズ	1-5		14:30-15:15 初級エアロ 高橋	1~5	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	14:00-14:30 キック	
15:00		15:00-15:30 呼吸	1-3-5					14:30-15:00 呼吸	1-3 4-5	15:00-15:45 HIPHOP BON	1~6		15:00-15:30 呼吸	1~6											
15:30	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	15:00-15:50 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		1~4	15:30-16:00 スイム	1~6		15:30-16:00 呼吸	1~6	15:30-16:00 呼吸	1~6									
16:00			1~7		15:35-16:05 BBF SWIM	1~7																			
17:00			6			6																			
17:30			17:15 ご利用 頂けま せん。			17:15 ご利用 頂けま せん。																			
18:00			18:45			18:45																			
19:00																									
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	19:30-19:45 体幹トレ			19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1											
21:00	21:00-21:45 リラクゼーション 山田		1~7	21:00-21:45 チャレンジヨガ 石川			21:00-21:45 HIPHOP 橋川		1~7	21:00-21:30 腰痛緩和 21:30-22:00 バリエーション ウォーキング	1~6		20:30-21:00 ボディメイク30	1~7											
22:00																									
23:00																									

定員について
 ◎BBF SWIM
 定員10名!
 ☆ウォーターバッグ
 エクササイズ
 定員10名!
 ☆かんとん
 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