

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		6:30-9:00 選手コース			6:30-9:00 選手コース			
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								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		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	11:00-11:45 フライングサイズ ちほ							2~5	11:00-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口		
12:00	11:30-12:30 レディーススイム コース		1				12:00-12:45 チャレンジしよう! 背泳ぎクラス		1~5												6-7	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	1~5
13:00			1~7		12:30-13:00 アクアピクス 堀田							1~7	12:00-12:45 優雅に泳ごう! クロールクラス								1~7	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	4~7
13:30				13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu					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	4~7
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田																	1~5	12:15-12:45 はじめて水泳	6-7
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				14:30-15:15 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	5						1~5	13:30-14:15 シェイプエアロ 三澤	
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 3~5	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM				1~6	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								1・2 4~7	15:00-15:45 ポディメイク 45 ちほ	1~7
16:00			1~7		15:35-16:05 BBF SWIM				1~5	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	
17:00			6						1~7			6-7									6		
18:00			17:15						17:15			6-7									17:15	17:00-17:45 かんたん バランスボール	1
19:00			18:45						18:45			18:30									18:45	18:00-18:45 ボクシングシェイプ 東	
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~2						1~7			1~7									1~7		
20:00	20:00-21:00 スイム コース		1~4	19:45-20:15 ポディメイク30			19:30-20:15 ボクシングシェイプ 東	20:00-21:00 スイム コース	1~4	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		
21:00	20:30-21:15 リラクソヨガ 山田		1~7	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川			20:30-21:00 サーキット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						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 (モーニング 7:30~9:00)  
 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