

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			1~2			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		9:15-9:45 股関節・腰痛ケア				3~5									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			9:30-10:15 姿勢改善体操 桑原			9:30-9:50 ストレッチ			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			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1~2	
10:30	10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防						10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原			10:00-10:40 中級エアロ 西中			10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡		3~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口								
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							11:00-11:45 フランクサイズ ちほ		2~5			11:00-11:30 25m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	
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7	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			11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7		1~7			11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム			12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	6~7	
13:00			1~7						1~7						1~7								4~7	
13:30																							4~7	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4	13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu		1~4	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~7				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				13:00-13:30 アクアサーキット	3~7	
14:30			1~7																				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				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													1~7	
15:30			1~7	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	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス		1~2	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~2	15:00-15:50 ピラティス 三澤		1~7
16:00	15:30-16:15 フランクサイズ ちほ	15:45-16:15 レクレーション ウォーキング	1~6				15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺			1~5													30	
17:00			6																				30	
18:00			17:15																				30	
19:00			18:45																				30	
20:00			1~3																				30	
21:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~4	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	20:00-21:00 スイム コース	1~4															30
22:00	20:30-21:15 リラクゼーション 山田	20:00-21:00 スイム コース	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	20:30-21:00 ポディメイク30			1~7			20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		1~7			20:30-21:15 ポディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング	1~6			30	

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