

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	9:30-10:15 初級エアロ 東		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			3~5	9:30-10:15 初級エアロ 岡村		3			1~7			1~7						
10:00	10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防		3~5			3~5	10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原		3~5	10:00-10:40 中級エアロ 西中		3~5	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		6~7	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤			1~2			1~2					
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5			3~5	11:00-11:45 オリジナルヨガ 西山		3~5	11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡		2~5	11:00-11:45 フラダンス miki		2~5			6~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本			1~5			1~5					
12:00	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山	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	11:30-12:30 レディーススイム コース		1~7			1~7	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺		6~7	11:30-12:00 25mずつ泳ごう！ ロングスイム			4~7	12:00-12:45 はじめて水泳			4~7				
13:00			1~7			1~7			1~7			1~7	13:00-13:45 健美操 北口		3~5			4~7	12:15-12:45 アクアピクス 東			4~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳		6~7			6~7	
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3			1~4	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~7	14:00-14:45 がんばる サーキット		3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3~5	14:30-15:15 初級エアロ 肥塚		1~5	12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス		1~5	12:15-12:45 アクアピクス 東			4~7	13:00-13:30 アクアウォーキング			1~6	
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			1~7	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 肥塚		4~5	14:30-15:30 血行促進コース 桑原		1~2 4~7	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~2	14:30-15:30 シェイブ ピラティス 三澤			1~7			1~7		
16:00	15:30-16:10 中級エアロ 西中	15:45-16:15 レクリエーション ウォーキング	1~7	15:00-15:30 ボディメイク ヨガ 吉岡	15:35-16:05 BBF SWIM	1~6			1~5	15:00-15:45 HIPHOP BON		1~7			1~7		1~3			1~3			1~3			1~3				
17:00			6			6			1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		3~5			1~7			1~7	16:00-16:45 かんたん バランスボール		6			6			6			6
18:00			ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん			16:15			16:15			1~7			1~7			1~2			1~2			1~2			
19:00			18:45			18:45			18:30			18:30			1~7			1~7	17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1~7			1~7			1~7			1~7
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~3			1~3	19:45-20:15 サーキット30		1~7	19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ		1~3	19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1~3			1~7			1~7			1~7			1~7			
21:00	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~4	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	20:30-21:15 お楽しみレッスン 東		1~7	20:00-21:00 スイム コース		1~4	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		1~7	20:30-21:00 ボディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング		1~6			1~7			1~7			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 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