

	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																						7:00		
7:30																						7:30		
9:00			1～7			1～7			1～7			1～7			1～7		6:30-9:00 選手コース	1・2		6:30-9:00 選手コース	1・2	9:00		
30		!	1～5		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		1～5		3～5		9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3	6		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	6・7		1～5	30
	9:30-10:15 初級エアロ 東		9:30-10:20 ピラティス 三澤			10:00-10:40 中級エアロ 西中			11:00-11:45 フラダンス miki				11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺						12:00-12:45 ハタヨガ 山田					12:15-12:45 はじめて水泳
10:00			3～5						10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原	3～5														
30	10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防			10:30-11:15 フラダンス miki		3～5										10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 辻岡							30	
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2～5				11:00-11:45 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 フラダンス miki		2～5								11:00	
30		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7		★12:00-12:30 ◆BBF SWIM	1～6			1～7		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7			1～7								30	
12:00	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山		1～7			1～7						1～7			1～7								12:00	
30			1～7			1～7						1～7			1～7								30	
13:00			1～3			1～4						1～7			3～7								13:00	
30	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		1～7				13:30-14:15 健美操 北口		3～5			3～7								30	
14:00			1～4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1～7				14:00-14:45 がんばる サーキット					3～5								14:00	
30	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:15 血行促進コース 桑原	1・3・4 1 3～7		15:00-15:50 ボディメイク ヨガ 吉岡	15:00-15:30 はじめて水泳	1～6			14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺					4・5 1・2 4～7								30	
15:00			1～7			1～7			1～5		15:00-15:30 背泳ぎクラス	1～5			1～7				1・2				15:00	
30	15:30-16:10 中級エアロ 西中								3～5 16:15			1～7											30	
16:00			6			6						6・7			6								30	
17:00			17:15			17:15						17:15			17:15								17:00	
30			ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん						ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん								30	
18:00			18:45			18:45			18:30			18:45			18:45								18:00	
30			1～3			1～3			1～7			1～3			1～3				1～7				19:00	
19:00										19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ		1～6				19:30-20:20 ジャズダンス 安田							20:00	
30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1～4	19:45-20:15 サーキット30			19:45-20:15 ボディメイク30		1～4		20:00-20:30 はじめて水泳		1～6			20:30-21:00 サーキット30	20:30-21:00 アクアウォーキング	1～6					21:00	
20:00		20:00-21:00 ◇スイムコース		20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:00 アクアウォーキング	1～6	20:30-21:15 お楽しみレッスン 東		1～7	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		1～7											30	
21:00	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田		1～7																				21:00	
30																							30	
22:00																							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