

 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  |                              |                                   |          |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     |            |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    | 7:00                  |       |    |
| 7:30  |                              |                                   |          |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     |            |                              | 6:30-9:00<br>選手コース                | 1・2                                |                            | 6:30-9:00<br>選手コース         | 1・2                                | 7:30                  |       |    |
| 9:00  |                              |                                   | 1～7      |                                |                             | 1～7    |                                |                                   | 1～7      |                                   |                              | 1～7                               |      |     | 1～7        |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    | 9:00                  |       |    |
| 9:30  | 9:30-10:15<br>初級エアロ<br>東     |                                   | 1～5      | 9:30-10:20<br>ピラティス<br>三澤      | 9:15-9:45<br>ゆったり<br>ウォーキング | 1～6    |                                |                                   | 1～5      | 9:15-9:45<br>股関節・腰痛ケア             |                              |                                   |      |     | 3～5        | 9:30-10:15<br>初級エアロ<br>岡村    |                                   | 3                                  |                            |                            | 1～7                                | 30                    |       |    |
| 10:00 |                              |                                   | 3～5      |                                |                             |        | 10:00-10:45<br>姿勢改善体操<br>桑原    |                                   |          |                                   | 10:00-10:40<br>中級エアロ<br>西中   | 1～5                               |      |     | 2～5        |                              | 10:30-11:20<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>辻岡 |                                    |                            | 10:00-10:45<br>ZUMBA<br>伊藤 | 1・2                                | 10:00                 |       |    |
| 10:30 | 10:30-10:50<br>ストレッチ&肩痛予防    |                                   |          | 10:30-11:15<br>オリジナルエアロ<br>池田  |                             | 3～5    |                                |                                   | 3～5      |                                   |                              |                                   |      |     | 2～5        |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    | 30                    |       |    |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>ステップエアロ<br>道本 |                                   | 2～5      |                                |                             |        | 11:00-11:45<br>オリジナルヨガ<br>西山   |                                   |          |                                   | 11:00-11:50<br>骨盤ヨガ<br>吉岡    |                                   |      |     | 2～5        | 11:00-11:45<br>フラダンス<br>miki |                                   |                                    | 11:00-11:45<br>初級エアロ<br>道本 | 1～5                        | 11:00                              |                       |       |    |
| 12:00 | 12:00-12:45<br>オリジナルヨガ<br>西山 | 11:30-12:30<br>レディーススイム<br>コース    | 1・7      |                                | 11:45-12:15<br>はじめて水泳       |        |                                |                                   | 1～7      |                                   |                              | 11:30-12:30<br>レディーススイム<br>コース    | 1・7  |     | 1～7        |                              |                                   | 12:00-12:45<br>チャレンジしよう！<br>背泳ぎクラス | 6・7                        | 12:00-12:45<br>ハタヨガ<br>山田  |                                    | 12:00                 |       |    |
| 13:00 |                              |                                   | 1～7      |                                |                             |        |                                | 12:00-12:45<br>優雅に泳ごう！<br>クロールクラス | 1～5      |                                   |                              |                                   | 1～7  |     |            |                              |                                   |                                    |                            | 12:15-12:45<br>アクアピクス<br>東 | 4～7                                | 12:15-12:45<br>はじめて水泳 | 6・7   | 30 |
| 13:30 |                              |                                   | 1～7      | 13:00-13:45<br>ジャズダンス<br>Emyuu |                             |        |                                |                                   |          | 13:00-13:45<br>健美操<br>北口          |                              |                                   |      |     | 3～5        |                              |                                   |                                    |                            |                            | 4～7                                |                       | 13:00 |    |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原 |                                   | 1～4      |                                |                             | 1～4    | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原   |                                   | 1～7      |                                   | 14:00-14:45<br>がんばる<br>サーキット | 1～5                               |      |     |            | 13:30-14:15<br>血行促進コース<br>桑原 |                                   | 13:30-14:30<br>レディーススイム<br>コース     | 5                          |                            | 13:30-14:15<br>シェイプ エアロ<br>三澤      | 1～6                   | 30    |    |
| 14:30 | 14:30-15:20<br>ひめトレ<br>堀田    | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原      | 1・3・4    |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     | 4・5        | 14:30-15:15<br>初級エアロ<br>肥塚   | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原      |                                    |                            |                            |                                    | 30                    |       |    |
| 15:00 |                              |                                   | 1<br>3～7 | 15:00-15:50<br>ボディメイク ヨガ<br>吉岡 |                             |        |                                | 14:30-15:30<br>血行促進コース<br>桑原      | 1<br>3～7 |                                   | 15:00-15:45<br>HIPHOP<br>BON | 15:00-15:45<br>優雅に泳ごう！<br>クロールクラス |      |     | 1・2<br>4～7 |                              |                                   | 15:00-15:50<br>筋膜リリースヨガ<br>吉岡      | 1・2                        |                            | 14:30-15:30<br>シェイプ<br>ピラティス<br>三澤 | 1～7                   | 15:00 |    |
| 16:00 | 15:30-16:10<br>中級エアロ<br>西中   | 15:45-16:15<br>レクリエーション<br>ウォーキング | 1～7      |                                | 15:30-16:00<br>BBF SWIM     | 1～6    | 15:30-16:15<br>格闘技エクササイズ<br>小寺 |                                   | 1～5      |                                   |                              |                                   | 1～7  |     | 1～7        |                              |                                   |                                    |                            | 1～3                        |                                    |                       | 16:00 |    |
| 17:00 |                              |                                   | 6        |                                |                             |        |                                |                                   | 16:15    |                                   |                              |                                   | 1～7  |     | 6          |                              |                                   | 16:00-16:45<br>かんたん<br>バランスボール     |                            |                            |                                    |                       | 30    |    |
| 18:00 |                              |                                   | 17:15    |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   | 6・7  |     | 17:15      |                              |                                   | 17:00-17:45<br>ジャイロキネシス<br>Yu-     | 1・2                        |                            |                                    | 17:00                 |       |    |
| 19:00 |                              |                                   | 18:45    |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     |            |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 18:00 |    |
| 19:30 |                              |                                   | 1～3      |                                |                             |        |                                |                                   | 1～7      |                                   |                              |                                   |      |     |            |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 19:00 |    |
| 20:00 | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br>山田   |                                   |          | 19:45-20:15<br>サーキット30         |                             | 1～3    | 19:45-20:15<br>ボディメイク30        |                                   |          | 19:30-20:15<br>ウォーターバック<br>エクササイズ |                              |                                   |      |     | 1～3        | 19:30-20:20<br>ジャズダンス<br>安田  |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 30    |    |
| 20:30 | 20:30-21:15<br>リラクソヨガ<br>山田  | 20:00-21:00<br>スイム<br>コース         | 1～4      |                                |                             |        |                                | 20:00-21:00<br>スイム<br>コース         | 1～4      |                                   | 20:00-21:00<br>スイム<br>コース    | 1～4                               |      |     | 1～4        | 20:30-21:00<br>ボディメイク30      | 20:30-21:15<br>アクア<br>ウォーキング      |                                    |                            |                            |                                    |                       | 20:00 |    |
| 21:00 |                              |                                   | 1～7      | 20:30-21:15<br>チャレンジヨガ<br>石川   |                             | 1～5    | 20:30-21:15<br>お楽しみレッスン<br>東   |                                   | 1～7      |                                   |                              | 1～7                               |      |     | 1～6        |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 21:00 |    |
| 22:00 |                              |                                   |          |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     | 1～7        |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 30    |    |
| 22:00 |                              |                                   |          |                                |                             |        |                                |                                   |          |                                   |                              |                                   |      |     |            |                              |                                   |                                    |                            |                            |                                    |                       | 22:00 |    |

■ 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