

	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										1~7	30
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			10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原			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		3~5	9:30-10:15 初級エアロ 岡村		3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1・2	10:00
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			3~5							10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口					1~5	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	11:00-11:30 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	11:00
30		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7		★12:00-12:30 ◆BBF SWIM	1~6	優雅に泳ごう！ 12:00-12:30 クロールクラス		1~5		11:30-12:30 ◇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	11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム				4~7	12:00
12:00	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山		1~7			1~7						1~7	チャレンジしよう！ 12:00-12:30 背泳ぎクラス		1~5		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	30
30			1~7			1~7						1~7			1~7					13:00-13:30 アクアウォーキング	1~6	13:00
13:00			1~3			1~4				13:00-13:45 健美操 北口		3~5			3~7			1~5		13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤		30
30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4				13:30-14:15 姿勢改善体操 桑原		1~7				13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3~5							14:00
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												30
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				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺					1~5	14:30-15:15 初級エアロ 肥塚	14:30-15:15 血行促進コース 桑原	4・5 1・2 4~7			1・2	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		1~7	15:00
15:00				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				15:00-15:30 背泳ぎクラス			チャレンジしよう！									30
30	15:30-16:10 中級エアロ 西中		1~7			1~7	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1~5			1~7			1~7				1~3			16:00
16:00																						30
30			6			6										★かんたん バランスボール						17:00
17:00																						30
30			17:15			17:15													1・2			18:00
18:00			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
30			18:45			18:45						18:30			18:45							19:00
19:00			1~3			1~3													1~7			30
30	19:30-20:15 ZUMBA 山田			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			1~3	19:30-20:20 ジャズダンス 安田						20:00
20:00		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 アクアウォーキング	1~6		20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川		！ 1~4			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				30
30	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田		1~7			1~7						1~7			1~7							21:00
21:00																						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