

※レッスン開始 5 分後の途中参加は、ご遠慮ください。  
 ※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。  
 ※◇スイムコースは、レギュラー会員、シニア会員、ナイト&ホリデイ会員、法人会員が対象です。  
 ※◆BBF SWIMは、事前申込み(別途料金)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。

**!** 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			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			3			1~7			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			10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原		1~5	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		
10:30	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						2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口			11:00-11:45 初級エアロ 道本		1~5	11:00		
11:00	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2~5			1~7	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		1~7	11:00-11:45 フラダンス miki		1~7	11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスイム		6~7			1~5	11:00		
12:00		11:30-12:30 ◇スイムコース	1~7	★12:00-12:30 ◆BBF SWIM		1~6	12:00-12:30 背泳ぎクラス !	1~5	1~5	11:30-12:30 ◇スイムコース		1~7			1~5	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺		4~7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	6~7	12:00		
13:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			4~7			13:00
13:30			1~3			1~4			1~4	13:00-13:45 健美操 北口		3~5			3~7			1~5			1~6			13:00
14:00	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 姿勢改善体操 桑原		1~7	14:00-14:45 がんばる サーキット		1~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3~5			1~5	13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤					14:00
14:30	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			1~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺		1~5	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			1~7	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			1~5	15:00-15:30 背泳ぎクラス		1~7			1~7	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~3						15:00
16:00	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		3~5 16:15	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1~7			1~7			1~3						16:00
17:00			6			6			6~7			6~7			6	★16:00-16:45 かんたん バランスボール								17:00
18:00			17:15 ご利用 頂けま せん			17:15			17:15			17:15			17:15			1~2						18:00
19:00			18:45			18:45			18:30			18:45			18:45			1~7						19:00
19:30			1~3			1~3			1~3			1~3			1~3									19:30
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~4	19:45-20:15 サーキット30		1~7	19:45-20:15 ボディメイク30		1~7	19:45-20:15 ボディメイク30		1~7	19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1~3									20:00
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	1~6	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	20:30-21:00 サーキット30	20:30-21:00 アクアサーキット	1~6									21:00
22:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7									22:00

定員について  
 ★BBF SWIM  
 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

※レッスン開始 5 分後の途中参加は、ご遠慮ください。  
 ※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。  
 ※◇スイムコースは、レギュラー会員、シニア会員、ナイト&ホリデイ会員、法人会員が対象です。  
 ※◆BBF SWIMは、事前申込み(別途料金)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。

**！ 変更・新プログラム**

時間	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			1~7			1~7			1~7	
9:30			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			1~5			1~5			1~5			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			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		1~5	10:00-10:50 リラックス ヨガ 奥田 <b>！</b>		2~5	10:00-10:15 初級エアロ 岡村		3	10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1~2	10:00			
11:00	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			3~5			3~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口			11:00-11:45 初級エアロ 道本		1~5	11:00			
11:30	11:00-11:45 ステップエアロ 道本		1~5 <b>！</b>			1~7	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		1~7	11:00-11:45 フラダンス miki		1~7	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム	6~7				1~5	11:30		
12:00	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！ クロールクラス <b>！</b>		1~5	12:00-12:30 ◇スイムコース		1~7			1~7	12:00-12:30 チャレンジしよう！ 背泳ぎクラス <b>！</b>	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	1~7 <b>！</b>	12:00		
13:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7	
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~4 <b>！</b>			1~4	13:30-14:15 姿勢改善体操 桑原		1~7	13:00-13:45 健美操 北口		3~7	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3~5			1~5	13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤		1~6	13:00			
14:00				14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1~7			1~7	14:00-14:45 がんばる サーキット		1~5 <b>！</b>			1~5			1~5			1~5			1~5	
14:30	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			1~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺		1~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺		1~7	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	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 1~7	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7	15:00	
15:00	15:30-16:10 中級エアロ 西中		1~7	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			1~5	15:00-15:30 優雅に泳ごう！ クロールクラス <b>！</b>		1~7			1~7	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~3			1~7				
16:00						1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7	
17:00			6			6			6			6			6	★ かんたん バランスボール			6			6			6
18:00			17:15			17:15			17:15			17:15			17:15	17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1~2			1~2			1~2	
19:00			18:45			18:45			18:45			18:45			18:45			1~7			1~7			1~7	
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~3			1~3			1~3			1~3			1~3			1~3			1~3			1~3	
20:00		20:00-21:00 ◇スイムコース	1~4	19:45-20:15 サーキット30		1~7	19:45-20:15 ボディメイク30 <b>！</b>		1~7	19:45-20:15 ボディメイク30 <b>！</b>		1~7	19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1~3			1~3			1~3			1~3	
21:00	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田		1~7	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:00 25mずつ泳ごう！ ロングスイム <b>！</b>	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	20:30-21:00 サーキット30	20:30-21:00 アクアサーキット	1~6	20:30-21:00 サーキット30	20:30-21:00 アクアサーキット	1~6			1~6			1~6	
22:00																									

定員について  
 ★BBF SWIM  
 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