

	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			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						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			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		12:00-12:30 背泳ぎクラス	1～5		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7			1		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							12:00-12:30 背泳ぎクラス		1						1			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			1～7	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						13:30-14:15 姿勢改善体操 桑原						14:00-14:45 がんばる サーキット			14:30-14:15 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				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺						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		14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		1～7	15:00
15:00	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		15:00-15:30 背泳ぎクラス	1～5			1			1・2 4～7					30
30									1～5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺													30
16:00			1～7			1～7						1～7							1～7				16:00
30																							30
17:00			6			6						6・7					★かんたん バランスボール						17:00
30			17:15			17:15						17:15							1・2				30
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											18:00
30			18:45			18:45			18:30			18:45											30
19:00																			1～7				19:00
30			1～3			1～3						1～3											30
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田			19:45-20:15 サーキット30			19:45-20:15 ボディメイク30		1～7	19:45-20:15 ボディメイク30			19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1～3								20:00
30		20:00-21:00 ◇スイムコース	1～4								20:00-21:00 ◇スイムコース	1～4											30
21:00	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田			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			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
30			1～7			1～7																	30
22:00																							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