

プログラム参加の際の注意点
 ※レッスン開始 10 分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご注意ください。
 ※空腹や疲れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
 ※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。
 ※色のついてるレッスンは、事前に申込みが必要です。
 ※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。

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																								
7:30																								
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7
9:30			2~5		9:15-9:45 ゆったり ウォーキング	1~6			1~5			1~5			3~5			3~5			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		3~5	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 オリジナルエアロ 池田		3~5										10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口		2~5						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		1~7	11:00-11:45 ステップエアロ 肥塚		1~7	11:00-11:30 25mずつ泳ごう! ロングスвим		6~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本		1~5			11:00
12:00		11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7	11:45-12:15 はじめて水泳		3~7		12:00-12:45 優雅に泳ごう! クロールクラス	1~5			11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7			11:30-12:00 50mずつ泳ごう! ロングスвим			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	12:30-13:15 オリジナルヨガ 西山		1~7										13:00-13:45 健美操 北口		3~5							13:00-13:30 アクアウォーキング	1~6	13:00
14:00	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu		1~4	13:30-14:15 血行促進コース 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	13:30-14:30 レディーススイム コース	5	13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤					14:00
15:00	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3,4	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	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1 3~7			15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう! クロールクラス		1~5	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~2 4~7	15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~7	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1~7	15:00
16:00	15:30-16:10 中級エアロ 西中	15:45-16:15 レクリエーション ウォーキング	1~7	15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6	15:30-16:05 BBF SWIM		1~5	15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1~5												16:00
17:00			6																					17:00
18:00			17:15																					18:00
19:00			18:45																					19:00
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~3	19:45-20:15 サーキット30		1~3	19:30-20:15 お楽しみレッスン 東		1~7				19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ		1~3	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	1~5	20:30-21:00 ボディメイク30	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		1~7	20:30-21:00 ボディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング	1~6						21:00
22:00			1~7																					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

プログラム参加の際の注意点
 ※レッスン開始 10 分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご注意ください。
 ※空腹や疲れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
 ※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。
 ※色のついてるレッスンは、事前に申込みが必要です。
 ※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。

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																								
7:30																								
9:00			1~7			1~7			1~7			1~7			1~7			1~2			1~2			1~2
9:30			2~5		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				3~5									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			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			10:00-10:45 ZUMBA 伊藤
10:30	10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防			10:30-11:15 オリジナルエアロ 池田		3~5			3~5						2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口								
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		1~7	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			
12:00	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山	11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7	11:45-12:15 はじめて水泳		3~7		12:00-12:45 チャレンジしよう！ 背泳ぎクラス	1~5		11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7		12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1~5	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		12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	4~7			4~7
13:00			1~7									1~7												
13:30	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~3	13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu		1~4	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1~7	13:00-13:45 健美操 北口		3~5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:30 レディーススイム コース	5			1~5	13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤					
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		1~5			4~5									
14:30	14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1~3・4				14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1 3~7				14:30-15:15 初級エアロ 肥塚	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	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			1~7	15:00-15:50 ボディメイク ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM	1~6			1~3~5	15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1~5				15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1~2						
16:00	15:30-16:10 中級エアロ 西中	15:45-16:15 レクリエーション ウォーキング	1~6		15:35-16:05 BBF SWIM		15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1~5			1~7			1~7			1~3						
17:00			6						16:15			1~7			6~7	16:00-16:45 ★かんたん バランスボール								
18:00			ご利用 頂けま せん						ご利用 頂けま せん			1~7			17:15	17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1~2						
19:00			18:45						18:30			1~7			18:45									
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田		1~3									1~3	19:30-20:15 ★ウォーターバック エクササイズ		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			19:45-20:15 ボディメイク30	20:00-21:00 スイム コース	1~4			1~4			1~4									
20:30	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 はじめて水泳	1~5	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			1~7	20:30-21:00 ボディメイク30	20:30-21:15 アクア ウォーキング	1~6						
21:00																								
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