

	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																	6:30-9:00	1・2		6:30-9:00	1・2	7:00
7:30			1～7			1～7			1～7			1～7			1～7		選手コース			選手コース		7:30
9:00			1～5		9:15-9:45 ゆったり ウォーキング	1～6			1～5												1～7	9:00
30	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		9:15-9:45 股関節・腰痛ケア			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			30
10:00	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										10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1・2	10:00
30	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			10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口			30
11:00		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7		★12:00-12:30 ◆BBF SWIM	1～6			1～7		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7							11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム		1～5	11:00
30	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山		1～7				12:00-12:30 クロールクラス		1～5					チャレンジしよう！	12:00-12:30 背泳ぎクラス	1～5			11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺	50mずつ泳ごう！ ロングスイム		12:00
12:00																			12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	4～7	12:00
30			1～7			1～7						1～7									6～7	30
13:00			1～3			1～4			1～7	13:00-13:45 健美操 北口									13:00-13:30 アクアウォーキング		1～6	13:00
30	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			14:00-14:45 がんばる サーキット			13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3～5				13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤			30
14:00		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						1～7	14:00
30	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													14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤			15:00
15:00	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		1～5			15:00-15:30 背泳ぎクラス										30
30			6			6																17:00
17:00			17:15			17:15																30
30			ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん																18:00
18:00			18:45			18:45																30
30			1～3			1～3						1～3										19:00
19:00	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						19:30-20:15 ジャズダンス 安田		1～3							20:00
20:00		20:00-21:00 ◇スイムコース	1～4																			30
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 アクアウォーキング	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		！	20:30-21:00 ◇スイムコース		1～4							21:00
21:00						1～7																30
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

FITNESSCLUB
BRAVE

PROGRAM

2026年 1月～

※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。

プログラム参加の際の注意点

	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
	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		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								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		2～5		6・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	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		優雅に泳ごう！ クロールクラス		1～5				11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム	
12:00			1～7			1～7			1～7					1～7			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					13:00-13:45 健美操 北口		3～5		3～7				1～7			4～7
13:00			1～3			1～4			1～7									1～5	13:00-13:30 アクアウォーキング	1～6	13:00	
30	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				14:00-14:45 がんばる サーキット				3～5						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			1～5									1・2	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1～7	15:00	
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	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					4・5 1・2 4～7							
15:00				15:00-15:50 ボディメイク ヨガ 吉岡			15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1～5													30
30	15:30-16:10 中級エアロ 西中		1～7			1～7									1～7				1～3			
16:00																						30
17:00			6			6								6		★かんたん バランスボール						17:00
18:00			17:15			17:15								17:15		17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1・2	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！			18:00
30			ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん						ご利用 頂けま せん		18:45								
19:00			18:45			18:45			18:30					18:45				1～7				19:00
30			1～3											1～3								
20:00	19:30-20:15 ZUMBA 山田			19:45-20:15 サーキット30		1～3			1～7	19:45-20:15 ボディメイク30		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				1～6								21:00
30			1～7			1～7						1～7			1～7							30
22:00																						22:00