

	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																	6:30-9:00 選手コース	1・2		6:30-9:00 選手コース	1・2	7:30	
9:00			1～7			1～7			1～7			1～7			1～7							9:00	
9:30		11:30-12:30 ◇スイムコース	1～5		9:15-9:45 ゆったり ウォーキング	1～6		10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原	1～5		9:15-9:45 股関節・腰痛ケア	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		11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム 11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム	6・7		1～7
	9:30-10:15 初級エアロ 東			9:30-10:20 ピラティス 三澤						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤			1～7										
										10:00-10:45 ZUMBA 伊藤			1・2										
10:00			3～5			3～5			3～5						2～5							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													10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口					11:00	
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 フラダンス miki		1～7						1～5	11:00	
12:00			1・7			1～7			1～7			11:30-12:30 ◇スイムコース		1・7			12:00-12:30 背泳ぎクラス	1～5				12:00	
12:30	12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山		1～7			1～7			1～7						1～7						4～7	12:30	
13:00			1～3			1～4			1～7				13:00-13:45 健美操 北口		3～7						4～7	13:00	
13:30	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						1～6	13:30	
14:00																	14:30-15:15 血行促進コース 桑原						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			15:00-15:30 はじめて水泳	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺					15:00-15:30 チャレンジしよう！ 背泳ぎクラス		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	15:00	
15:00			1～7	15:00-15:50 ボディメイク ヨガ 吉岡		1～6			1～5										15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡				15:00
16:00																							16:00
16:30			6			6																	16:30
17:00			17:15			17:15																	17:00
17:30			ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん																	17:30
18:00			18:45			18:45																	18:00
19:00			1～3			1～3																	19:00
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 山田																						19:30
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
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 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		1～7											20:30
21:00																							21:00
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～

プログラム参加の際の注意点

※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。

	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				3～5		9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3				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							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							11:00-11:20 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		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				4～7	12:00	
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						1～7			1～7							4～7	13:00
13:00			1～3			1～4				13:00-13:45 健美操 北口		3～5			3～7				1～5		13:00-13:30 アクアウォーキング	1～6	30
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		1～7	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			14:00
14:00		14:30-15:20 ひめトレ 堀田	1・3・4 1 3～7			1～7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺				15:00-15:30 背泳ぎクラス	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	
30	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	チャレンジしよう！							15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡					30	
16:00						1～7			3～5 16:15			1～7			1～7		★かんたん バランスボール	1～3					16:00
30			6			6						6・7			6								30
17:00			17:15			17:15						17:15			17:15			1・2					17:00
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			ご利用 頂けま せん								30
18:00			18:45			18:45			18:30			18:45			18:45			1～7					18:00
30			1～3			1～3						1～3			1～3								30
19:00																							19:00
30	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
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 はじめて水泳	1～6	20:30-21:15 お楽しみレッスン 東		1～4	20:30-21:00 サーキット30	20:30-21:30 アクアサーキット	1～6								20:00
21:00	20:30-21:15 リラックスヨガ 山田		1～7			1～7						1～7			1～7								21:00
30																							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