

	7月29日(土)			30日(日)			8月1日(火)			8月2日(水)		
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール
10:00						9:00~12:00			9:00~12:00			9:00~12:00
10:10~13:00												
10:30		10:20~(15) アロマストレッチ	10:30~(45) 水中	10:30~(60)		夏休み 短期水泳教室	10:20~(45) ヨガ45	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室	10:20~(15) モーニングストレッチ	10:20~(15) モーニングストレッチ	夏休み 短期水泳教室
11:00	キッズダンス	10:40~(20) コア・リラクゼーション	10:30~(45) らくらく運動	ヨガ60			EMIKO	10:40~(15) ゆがみ・痛み改善体操		10:45~(45) バレトン45	10:40~(15) 骨盤底キュット	短期水泳教室
11:30				大 路 仁 香			アンチエイジング			青 山 雅 代		
12:00			11:30~(45) はじめて				エクササイズ45	11:45~(15) ボディコンバット		11:45~(45) ZUMBA		
12:30			背泳ぎ				YUCARI	テック		三 島 賀 代 子		
13:00	山口 王将		13:00~18:30				LesMILLS BODYCOMBAT		MENU			
13:15~(45)	かんたん						小川 久美子		1日 膝			
13:30	ステップ45							13:00~(60)	8日 肩			
14:00	浜崎 香帆								15日 腰			
14:15~(45)	ZUMBA	14:15~(15) オリジナルストレッチ	こども	14:00~(60)					22日 股関節			
14:30	浜崎 香帆	14:35~(20) スタビライゼーション	スイミング	U-JAM					29日 全身			
15:00			スクール	山口 王将						12:45~(60) ひきしめ60		
15:15~(30)	パレトン30									青 山 勝 二		
15:30	浜崎 香帆											
16:00												
16:00~(45)	スローヨガ											
17:00	清水 美衣											
18:00												
18:30~20:00												
19:00												
19:30												
20:00												
20:00~(60)	ヨガ60											
20:15~(45)	LEMILLS BODYPUMP											
20:30	45+テック15											
21:00	青山 勝二											
21:15~(60)	LEMILLS BODYCOMBAT											
21:30	45+テック15											
22:00	野村 江利加											
22:10~(20)	コア・リラクゼーション											
22:30												
23:30												

★お知らせ★  
短期水泳教室に伴いプール  
利用可能コースが変更  
となります。プールサイド・  
更衣室内にあるコース表を  
ご確認の上ご利用ください。  
また、レッスン休講が多数  
ございます。ご迷惑を  
おかけしますが、ご理解・  
ご協力をお願い致します。

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります  
24:00閉館 営業時間10:00~24:00

21:15~(45) オリジナルキック  
21:40~(20) コア・リラクゼーション  
8月2日のみ担当変更  
8月2日のみ内容変更  
8月2日のみ担当変更