

→今月より担当もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください。  
★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自身の体力等に合わせてご参加ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	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	スタジオ	ジム横	プール	
10:00																10:00
10:30	ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操	MENU 3日 膝 10日 肩 17日 腰 24日 股関節 31日 全身		10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:00~ 12:00 ベビー スイミング 11:10~(15) カラダ・ココロ トノエル	10:30~(60) フラダンス60	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス		10:00~12:30 ベビー スイミング	担当隔週変更 10:30~(45) LES MILLS BODY PUMP 6.13.27日 ATSUSHI 20日 青山勝二 11:30~(45) LES MILLS BODY COMBAT 小川 久美子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) グッバイ ふりそで 11:00~(20) コア・リラク ゼーション	10:00~ 12:00 ベビー スイミング	10:10~ 13:00 アロマ ストレッチ 10:40~(20) コア・リラク ゼーション	10:30~(45) 水中 らくらく運動 岡本 隆洋	10:30~(60) 午前 10:30~(60) ヨガ60 1日、29日 大路 仁香 10:30~(60) ピラティス60 8日 澤田 絵美 15日 楠 光恵 22日 平岩 優子
11:00	アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI	11:20~(45) 11:45~(15) ボディコンバット テック	11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子	11:00~(60) しなやか クロール 漆畑 育美 12:15~(60) チャレンジ マスターズ 村松 邦彦	岩塩房 11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 5.12日 青山勝二 19.26日 田中明美	12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 坂本 貴大	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 坂本 貴大	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	11:25~(40) はじめて シュノーケル 岡本 隆洋	13:00~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦	11:30~(45) はじめて 平泳ぎ 志田 桃子	11:30~(45) はじめて 平泳ぎ 志田 桃子	11:30~(45) はじめて 平泳ぎ 志田 桃子	11:30 午後 14:00~(60) 初中級エアロ60 田中 明美 1日 15:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加 8日 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果 8日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果 8日 15:30~(60) LES MILLS BODY COMBAT 新曲発表会 <<会員限定>> 野村 & 小川 15日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将 15日 15:15~(60) U-JAM60 山口 王将 22日 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 健 22日 14:15~(45) ポルドブラ45 杉山 健 22日 15:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加
12:00	LES MILLS BODY COMBAT 小川 久美子	12:00~(45) ★かつこよく パタフライ 岡本 隆洋	12:00~(45) ★かつこよく パタフライ 岡本 隆洋	12:45~(60) ひきしめ60 青山 勝二	12:15~(60) チャレンジ マスターズ 村松 邦彦		13:15~(45) らくらく 背泳ぎ 村松 邦彦	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦	13:00~ 18:30 山口 王将	13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	13:30 18:30 山口 王将	13:30 18:30 山口 王将	13:30 18:30 山口 王将
13:00	マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室	13:00~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦	14:15~(45) はじめて クロール 岡本 隆洋	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:15~(30) アクアビクス 石川 良	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆
14:00	入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと 14:40~(15) 出でよ 肩甲骨 リズム ステップ	14:15~(45) はじめて クロール 岡本 隆洋	14:20~(15) オリジナル ストレッチ 14:40~(20) スタビライ ゼーション	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ 望月 さかえ	14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ 15:10~(15) 健康 井戸端会議	14:15~(30) アクアビクス 石川 良	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆
14:30	アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆
15:00	キッズダンス 山口 王将	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODY PUMP ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 AYA	19:15~(45) バレトン45 AYA	19:15~(45) バレトン45 AYA	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成
15:30	LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加	20:15~(30) シェイプ・ザ ビート	20:15~(30) ゆったり スイム 梶野 未紗	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈	20:15~(45) はじめて パタフライ 木村 陽菜子	20:15~(45) LES MILLS BODY COMBAT ATSUSHI	20:15~(45) U-JAM AYA	20:15~(45) U-JAM AYA	20:15~(45) U-JAM AYA	20:15~(45) U-JAM AYA	20:15~(45) フィンキック 木村 陽菜子	20:00~(60) LES MILLS BODY PUMP 青山 勝二	20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子	20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子	20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子	20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子
16:00	ポルドブラ45 朝倉 南美	21:15~(20) グッバイ ふりそで 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 梶野 未紗	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 志田 桃子	21:15~(60) すいすい 4泳法 澤田 穂高	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗
16:30	ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) グッバイ ふりそで 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 梶野 未紗	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 志田 桃子	21:15~(60) すいすい 4泳法 澤田 穂高	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 澤田 穂高	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗	21:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 梶野 未紗
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30																19:30
20:00																20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00
23:30																23:30

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 火~土曜日 営業時間10:00~24:00

TEL :  
054-264-6330

時間変更  
内容変更

10月5日(木)のみ会員限定  
新曲発表会19:00~(60)  
ATSUSHI & 青山勝二

担当日替わり