

*26日~28日につきましては、短期水泳教室の為一部レッスンが変更・休講となります。詳細が決まり次第掲示・配布させていただきます。

→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			MENU 5日 膝 12日 肩 19日 腰			10:00~ 12:00										10:00 午前
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			10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュッと	10:30~(60) 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 桜井 雅子	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	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 1.8.15日ATSUSHI 22日 青山勝二 11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 腹筋 パラダイス 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	10:20~(15) 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 10:30~(60) ヨガ60 3日 大路 仁香
11:00	11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI	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) 岩塩房 ゆうゆう★ 平泳ぎ 岡本 隆洋	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 7日 青山勝二 14.21.28日 伊中明美	12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 石川 良 12:50~(15) カラダ・ココロ トノエル	12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 石川 良	12:30~(30) バレーン30 萩原 延子	11:25~(40) はじめて シュノーケル 岡本 隆洋	キッズダンス	11:30~(45) はじめて バタフライ 志田 桃子	11:00 10日 澤田 絵美 17日 楠 光恵 24日 平岩 優子	11:30 11:45~(60) バレーン60 24日 楠 光恵	12:00 午後 3日 14:00~(60) ZUMBA60 三島 賀代子	12:30 3日 15:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
13:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室 らくらく★ 背泳ぎ 村松 邦彦	13:00~(60) ひきしめ60 青山 勝二	12:45~(60) ひきしめ60 青山 勝二	13:00~(60) 岩塩房 リラックスヨガ 高野 由美	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美	13:15~(45) かっこよく バタフライ 村松 邦彦	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦	13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	山口 王将	13:00~ 18:30 こども スイミング スクール	13:00 10日 13:00~(45) 初中級エアロ45 山口 王将	13:30 10日 14:00~(60) U-JAM60 山口 王将	14:00 17日 14:00~(45) 太極舞 秋山 梨南	14:30 17日 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南
14:30	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと 14:40~(15) グッバイ ふりそで 15:00~(15) リズム ステップ	14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 坂本 貴大	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:15~(45) はじめて バタフライ 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	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~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セイシンエクサ	14:15~(15) オリジナル ストレッチ 14:35~(20) スタビライ ゼーション	14:00 17日 14:00~(45) 太極舞 秋山 梨南	14:30 17日 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南	15:00 17日 16:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	15:30 24日 13:00~(60) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:15~(30) バレーン30 浜崎 香帆	15:00 17日 16:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	15:30 24日 13:00~(60) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	16:00 24日 14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	16:00 24日 14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
17:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレーン45 畔柳 幸奈	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) 太極舞 秋山 梨南	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:45~(60) ヨガ60 EMIKO	18:30~ 20:00 中学育成	19:00 23日 10:30~(60) ゆがみ改善体操 *ジム横で行います 犬塚 史也	19:30 23日 13:15~(45) U-JAM45 YUKKY	20:00 23日 14:15~(60) ZUMBA60 YUKKY
19:30	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 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 クロール 木村 陽菜子	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ 澤田 穂高	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子	20:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二	20:15~(45) かっこよく★ バタフライ 澤田 穂高	20:30 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川	21:00 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川	21:30 23日 14:15~(60) ZUMBA60 YUKKY	22:00 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川
21:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) すらすら 美脚 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 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ポクササイズ 志田 桃子	21:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ボディシェイプ 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて 平泳ぎ 澤田 穂高	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) フットバーン サーキット	21:15~(45) しなやか★ クロール 梶野 未紗	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:30 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川	22:00 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川	22:30 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川	23:00 23日 15:30~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 & 小川
22:00													ご利用17:30まで 18:00 閉館	ご利用17:30まで 18:00 閉館	ご利用17:30まで 18:00 閉館	ご利用17:30まで 18:00 閉館
22:30													日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜おまかせレッスン 内容・場所が別紙にて 館内に掲示致します。	日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜おまかせレッスン 内容・場所が別紙にて 館内に掲示致します。	日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜おまかせレッスン 内容・場所が別紙にて 館内に掲示致します。	日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜おまかせレッスン 内容・場所が別紙にて 館内に掲示致します。
23:30													TEL: 054-264-6330	TEL: 054-264-6330	TEL: 054-264-6330	TEL: 054-264-6330

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

内容変更