

→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 9日 膝 16日 肩 23日 腰 30日 全身			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	10:20~(15) モーニング ストレッチ	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	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 5.19日 青山勝二 12.26日 ATSUSHI	10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:00~ 12:00	10:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT	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	10:30~(60) ヨガ60	10:30 7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		10:45~(45) バレトン45 青山 雅代	10:40~(15) 骨盤底 キュッと	岩塩房 11:00~(60) かっこよく バタフライ	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子	11:00~(60) ベビー スイミング	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:40~(15) すらっと 美脚 11:00~(20) コア・リラク ゼーション	11:25~(40) はじめて シュノーケル	11:30~(45) はじめて クロール	11:00~ 13:00	11:30 午後	11:00 14日 平岩 優子 21日 楠 光恵 28日 澤田 絵美	
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	12:00~(45) はじめて 背泳ぎ		11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子		12:15~(60) チャレンジ★ マスターズ	12:00~(45) はじめて バタフライ	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	12:00~(45) はじめて バタフライ	11:00~(20) コア・リラク ゼーション	12:30~(45) はじめて バタフライ	12:00~(45) はじめて バタフライ	12:30 7日 16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 新曲発表会 野村 & 小川	12:00 7日 15:00~(60) ZUMBA60 YUKKY	12:30 7日 16:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 新曲発表会 野村 & 小川	12:00 7日 15:00~(60) ZUMBA60 YUKKY
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 ゆうゆう★ 平泳ぎ		12:45~(60) ひきしめ60 青山 勝二		13:00~(60) 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	12:50~(15) カラダ・ココロ トノエル	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	13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	13:00 13:00~ 18:30	13:00 14日 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果	13:00 14日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	13:00 14日 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果
14:00	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ		14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	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 クロール	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セインエクサ	14:15~(40) はじめて プール	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:00 14日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	14:00 14日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	14:00 14日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	14:00 14日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	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 ポクササイズ 嶋村 彩	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	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 藤永 まさ子	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	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	15:00 21日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	15:00 21日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	15:00 21日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	15:00 21日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将
16:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将			19:05~ 21:05 選手育成 バレトン45 畔柳 幸奈	19:05~ 21:05 選手育成 バレトン45 畔柳 幸奈	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 秋山 梨南	19:30~(30) シェイプ・ザ ビート	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	16:00 28日 13:00~(45) 太極舞 秋山 梨南	16:00 28日 13:00~(45) 太極舞 秋山 梨南	16:00 28日 13:00~(45) 太極舞 秋山 梨南
17:00	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成		19:15~(45) バランス アップ 19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:15~(15) バランス アップ 19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 ATSUSHI	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成 秋山 梨南	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 秋山 梨南	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 秋山 梨南	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成 選手育成	18:30~ 20:00 中学育成	17:00 28日 14:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南	17:00 28日 14:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南	17:00 28日 14:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南
18:00	20:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	20:15~(30) シェイプ・ザ ビート	20:15~(30) ゆったり スイム	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) はじめて 背泳ぎ	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) はじめて 背泳ぎ	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) はじめて フィンキック	20:15~(45) はじめて フィンキック	20:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 6日 ATSUSHI 13.20.27日 青山勝二	20:30 20:30 21:00	20:30 20:30 21:00	20:30 20:30 21:00
19:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 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	21:15~(45) オリジナルキック ポクササイズ	21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ	21:15~(60) すいすい★ 4泳法	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(45) はじめて バタフライ	21:15~(45) はじめて バタフライ	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ★	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) スタビライ ゼーション 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:30 21:30 22:00	21:30 21:30 22:00	21:30 21:30 22:00
20:00													21:15~(30) キックドリル (クロール)	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館
21:00													内容変更	22:00 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00	22:00 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00	22:00 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00
22:00														22:30 16:00~ ジム横	22:30 16:00~ ジム横	22:30 16:00~ ジム横
23:00														23:30 日曜おまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。	23:30 日曜おまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。	23:30 日曜おまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。
23:30														TEL: 054-264-6330	23:30 TEL: 054-264-6330	23:30 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