



	月			火			水			木	金			土			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30		9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ	10:00~(50) [幼稚園] 水泳教室		9:40~(15) アロマストレッチ	10:00~(50) [幼稚園] 水泳教室			9:40~(15) モーニングストレッチ		9:10~(15) アロマストレッチ			
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	10:30~(30) 水中くらく運動	10:00~(60)★ フィットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ	10:20~(30) 水中くらく運動	10:00~(60) ヨガ60 福	10:05~(20) アロマアロマゼーション	10:00~(45) はじめて平泳ぎ	10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	10:30~(20) ボールエクササイズ	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子		10:15~(20) 水中ダイエット		
11:00		10:35~(15) パラソールパー シューズエクササイズ		11:10~(30) 親子バ ピロ	11:05~(15) タオルエクササイズ			10:35~(15) ボディメイク	10:50~(30) アクアピクス	11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パラソールパー シューズエクササイズ	11:30~(30) リズム青竹	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		10:45~(45) はじめて平泳ぎ		
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香	11:10~(30) アクアピクス	11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	11:10~(30) タオルエクササイズ	11:00~(30) アクアピクス	11:15~(45)★ フィットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹		11:30~(30) はじめてプール	11:40~(45) LESSON変更	11:30~(30) はじめてプール	11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		12:00~(60) はじめての フラダンス	
12:00			11:50~(30) はじめてプール								11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子		12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00~(60) はじめての フラダンス	12:45~		
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめての パタ足	12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30~(50) はじめて クロー	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		12:30~(60) はじめて 青泳ぎ		12:30~(60) はじめて 青泳ぎ		12:30~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:45~	18:40		
13:00													12:30~(60)★ はじめて フラダンス				
13:30	13:30~(30) はじめて エアロ30 青島 美帆			13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康くらく運動	13:30~(60)★ すいすい 平泳ぎ かっこよく泳法	13:15~(45) パレトン45 平松 愛美	13:15~(45) UBOUND 小澤 文也			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	13:15~(30) パレトン30 小澤 文也	13:15~(30) パレトン30 小澤 文也	6日・13日・20日 橋詰 幸子 2日 加納 茂子		
14:00	14:15~(30) はじめて ステップ30 青島 美帆			14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子	14:40~(90) YOGA カルチャー スクール	14:50~	14:15~(60) エレメント10分 + UBOUND35分				14:15~(45) パーソナル エアロ45 浜崎 香帆	13:40~(50) はじめて パラトレ	14:00~(60) パーソナル エアロ60 小澤 文也	14:00~(60) パーソナル エアロ60 小澤 文也			
14:30													14:00~(60) パーソナル エアロ60 小澤 文也				
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 子ども スイミング スクール		30日 YOGA カルチャー スクール	14:50~ 子ども スイミング スクール	14:50~ エレメント10分 + UBOUND35分				15:15~(30) パーソナル エアロ45 浜崎 香帆	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:15~(20) コアアロマ ゼーション			
15:30													15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆				
16:00													15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆				
17:00													15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆				
18:00													15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆				
19:00													15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆				
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) パレトン30 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 加藤 沙季	19:10~(20) 骨盤 ストレッチ			19:00~(60) シャロキネ ス60 YUKO	19:40~(20) パラトレ	19:30~(60) ヨガ60 杉山 健	19:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	19:40~(15) ボール エクササイズ		
20:00		20:10~(20) タオルエク ササイズ	選手育成				20:15~(45) パーソナル エアロ45 加藤 沙季	20:10~(20) ボール エクササイズ	20:10~(60)★ パーソナル マスター		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめての シャロキネ ス30 YUKO	20:05~(20) ZUMBA60 杉山 健	20:05~(20) コアアロマ ゼーション	20:00~(60)★ パーソナル マスター		
20:30													20:05~(20) ZUMBA60 杉山 健				
21:00	20:45~(45) ポルド ブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 石川 航大	20:45~(45) はじめて クロー	20:15~(60) 骨盤 エクササイズ60 橋村 典枝	20:30~(45) パーソナル エアロ45 早川 雅美	20:45~(45)★ はじめて 平泳ぎ					21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN						
21:30				21:30~(60) コアア ロマゼーション	21:30~(20) アロマ アロマゼーション												
22:00			時間変更														
22:30																	
23:00	ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																

「日曜日レッスン」

11:00~(60) ヨガ60 7日 建穂 里子 14日 落合 晃代 21日 齊藤 暢子 28日 須田 優貴子
13:00~(60) ZUMBA60 7日・14日 杉山 健
13:00~(60) 初中級エアロ60 21日 朝倉 南美
13:00~(60) シェイプアップ 中級エアロ60 28日 澤田 絵美
14:15~(45) フィットバーン エアロ45 7日 杉山 健
14:15~(45) ポルド ブラ45 14日 杉山 健 21日 朝倉 南美
14:15~(45) コア エクササイズ45 28日 澤田 絵美
10:30~ おまかせ Bスタレッスン 15:10~(45) 7日・21日・28日 UBOUND 石川 航大
18:00
「8日(月・祝)」
11:00~(60) ピラティス60 橋 光恵
13:00~(45) パーソナル エアロ45 山口 王将
14:15~(60) U-JAM 山口 王将
「カルチャー スクール」 28日 10:00~(90) シェイプアップ 中級エクササイズ 松浦 睦巳
※こちらは有料となります。
日曜日・祝日の営業時間 9:00~18:00 ジム・プール・アクアプールの ご利用は 17:30 まで 18:00 閉館

《お知らせ》

子ども水泳教室→

月~水	14:50~21:20
金	13:50~21:20
土	12:45~18:40

※時間帯によりフリーコースが異なります。  
コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。

※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。

★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。

葵の森店

TEL 054-275-1010