



	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	13日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	21日 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 稲葉 風吹	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タロエグササイズ	10:20~(30) 水中くらく運動 石川 航大	10:00~(60) ヨガ60 爾	10:05~(20) アロマアラクゼーション	10:00~(45) はじめて青泳ぎ 小澤 文也		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 石川 航大	
10:30		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ		11:00~(30) 親子バビリー	10:30~(20) ボールエクササイズ			10:35~(15) ボディメイク				10:30~(20) ボールエクササイズ	10:30~(30) enjoy水中運動 柳原 彩香		10:45~(45) はじめて青泳ぎ 稲葉 風吹	
11:00			11:10~(30) アクアピクス 小澤 文也	11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	11:10~(30) アクアピクス 柳原 彩香		11:15~(45)★ パーソナルステップ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝		11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:30~(45) ZUMBA45 萩原 延子			
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) やわらか 柔軟ストレッチ				11:40~(30) はじめてプール 石上 恵津子		12:00~(60) Yoga 〜フリースタイル〜 爾	11:40~(45) UBOUND 小澤 文也				
12:00			12:10~(30) はじめてプール 柳原 彩香					12:15~(45) 時間変更	12:30~(60) はじめてパタフライ 中山 和昭			12:30~(60)★ チルドスパタフライ & かっこよく4泳法 中山・市川				
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバタ足 柳原 彩香	12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:30~(50) 太極拳 はじめて平泳ぎ 市川 真希			12:30~(60) 時間変更			12:30~(60) エレメント10分 + UBOUND35分					
13:00					12:30~(50) はじめて平泳ぎ 市川 真希											
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆	13:30~(90) 19日 YOGA カルチャースクール		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)★ らくらく青泳ぎ & かっこよく4泳法 柳原・法月	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				
14:00																
14:30	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			14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子		14:50~ 21:20		14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆					
15:00			14:50~ 21:20													
15:30	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		子ども スイミング スクール				15:30~(60) Yoga&ピナー60 牧野 智美		子ども スイミング スクール		15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆					
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健		選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) パレトン30 小澤 文也	選手育成	19:15~(45)★ 初中級エアロ45 加藤 沙季	19:10~(20) 骨盤ストレッチ	選手育成	19:00~(60) ヨガ60 橋本 みどり	19:40~(20) パレトレ					
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ														
20:30				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)★ チルドスパタフライ 石上 恵津子	20:15~(45) パーソナルステップ45 加藤 沙季	20:10~(15) ウエストレスキュー	20:10~(60)★ 選手育成 堂本 夏希		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 橋本 みどり				
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) はじめて平泳ぎ 中山 和昭													
21:30				21:30~(45) チルドスパタフライ 青木 絵里	21:30~(20) アロマアラクゼーション											
22:00			時間変更													
22:30																
23:00																

「日曜日レッスン」

9:00	11:00~(60) ヨガ60 4日 建穂 里子 11日 落合 晃代 25日 須田 優貴子
10:00	11:00~(60) 修正ヨガ60 18日 齊藤 暢子
11:00	13:00~(60)★ 初中級エアロ60 4日 朝倉 南美
12:00	13:00~(60) ZUMBA60 11日・18日 杉山 健
12:30	13:00~(60)★ シェイプ中級エアロ60 25日 澤田 絵美
13:30	14:15~(45) ポルドブラ45 4日 朝倉 南美 11日 杉山 健
14:00	14:15~(46)★ パーソナルエアロ45 18日 杉山 健
14:30	14:15~(45) コアエクササイズ45 25日 澤田 絵美
15:00	10:30~ おまかせBスタレックスン 15:10~(45) UBOUND 石川 航大

修正ヨガとは...
身体の左右の
バランス、歪み
を修正しながら
完成ポーズ
に導いていく
クラス

「12日(月・祝)」

19:30	11:00~(75) フローヨガ 爾
20:00	13:00~(45) U-JAM45 YUKKY
20:30	14:15~(60) ZUMBA60 YUKKY
21:00	
22:00	「カルチャースクール」 18日 10:00~(90) シェイプアップ武道エクササイズ 松浦 睦巳
22:30	※こちらは有料となります。
23:00	日曜日・祝日の営業時間 9:00~18:00 ジム・フェール・アクアフェールの ご利用は 17:30 まで 18:00 閉館

フローヨガとは...
呼吸に身体の
動きをのせ気
持ちよく動い
ていくクラス

《お知らせ》 子ども水泳教室→
※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。

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

※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。