

→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		スタジオ
10:00			MENU 6日 膝 13日 肩 20日 腰 27日 全身			10:00~ 12:00										10:00	
10:30	10:20~(45) ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ 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	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	10:00~12:15 ベビー スイミング	担当週替わり 10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 2.16日 青山勝二 9.23日 ATSUSHI	10:20~(15) モーニング ストレッチ すらっと 美脚	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 志田 桃子	10:30 午前 10:30~(60) ヨガ60 4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	11:45~(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 岡本 隆洋	11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45	11:00~(60) 岩塩房 桜井 雅子	12:00~(45) はじめて バタフライ 石川 良	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	12:00~(45) はじめて バタフライ 石川 良	12:50~(15) カラダ・ココロ トノエル	11:25~(40) はじめて シュノーケル 坂本 貴大	11:00~(20) コア・リラク ゼーション	キッズダンス 山口 王将	11:30~(45) はじめて クロール 岡本 隆洋	11:00 午後 11:00~(60) ピラティス60 11日 平岩 優子 18日 楠 光恵 25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 小林 穂乃加	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 内田 理士	1.15日 青山勝二 8.22日 田中明美	13:00~(60) 岩塩房 高野 由美	13:15~(45) らくらく 背泳ぎ 村松 邦彦	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	12:00~(45) はじめて バタフライ 石川 良	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美	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	13:00~ 18:30	12:30 4日 16:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	13:00 11日 13:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	
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	13:00~(60) かっこよく バタフライ 村松 邦彦	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 クロール 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	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) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:20~(20) バランス アップ	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) オリジナル ストレッチ	13:30 11日 14:15~(60) U-JAM60 山口 王将	14:30 11日 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	
14:00	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ 岡本 隆洋	14:20~(15) オリジナル ストレッチ	14:15~(45) はじめて クロール 望月 さかえ	14:45~(15) アロマ ストレッチ	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	14:20~(20) バランス アップ	14:45~(15) アロマ ストレッチ	14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:35~(20) スタビライ ゼーション	14:00 11日 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	14:30 18日 14:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果	
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) すらっと 美脚 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 山内 敬太	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	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) 太極拳 藤永 まさ子	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:10~(15) 健康 井戸端会議	15:00~ 19:00 子ども 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) バレトン30 浜崎 香帆	15:00 18日 15:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	15:30 25日 13:00~(60) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	
16:00	17:00~18:50 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 子ども スイミング スクール	19:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 山内 敬太	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	19:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	22日 限定 からだを見直そう 保健師 斉藤	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:10~(20) コア・リラク ゼーション	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	16:00 25日 14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	16:00 25日 14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	
17:00	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:15~(15) バランス アップ	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:15~(45) 選手育成 秋山 梨南	19:15~(45) 選手育成 秋山 梨南	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~ 21:05 子ども スイミング スクール	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	18:30~ 20:00 中学育成	19:30 19日 19:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	19:30 19日 19:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	
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 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 背泳ぎ 大石 茜寧	20:15~(45) はじめて 背泳ぎ 大石 茜寧	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) かっこよく バタフライ 岡本 隆洋	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) かっこよく バタフライ 岡本 隆洋	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) はじめて フィンキック 大石 茜寧	20:00~(60) ヨガ60 EMIKO	19:45~(60) ヨガ60 EMIKO	20:30 20日 20:15~(45) らくらく 背泳ぎ 澤田 穂高	20:00 20日 20:15~(45) らくらく 背泳ぎ 澤田 穂高	
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 梶野 未紗	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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日 21:15~(30) ブルドリル (クロール) 澤田 穂高 内容変更	21:30 21日 21:15~(30) ブルドリル (クロール) 澤田 穂高 内容変更	
20:00	22:00 朝倉 南美	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 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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	22:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館	22:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館	
21:00	22:30	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 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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	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	23:30	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 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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	22:30 16:00~ ジム横	22:30 16:00~ ジム横	
23:00	23:30	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 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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	23:30 日曜あまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。	23:30 日曜あまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。	
23:30	23:30	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 犬塚 史也	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	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 バタフライ 小林 穂乃加	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	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) ゆうゆう 平泳ぎ 用丸 昂弥	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	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