

→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 8日 膝 15日 肩 22日 腰 29日 全身			10:00～ 12:00 ベビー スイミング										10:00 午前
10:30	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		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	10:30～(120) 運動器機能 向上教室	10:00～12:15 ベビー スイミング	10:30～(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二	10:20～(15) モーニング ストレッチ	10:00～ 12:00 ベビー スイミング	10:20～(15) アロマ ストレッチ	10:30～(45) 水中 らくらく運動	10:30 10:30～(60) ヨガ60 6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	11:45～(45) ZUMBA 三島 賀代子		11:15～(45) かっこよく パタフライ	11:45～(45) 脂肪燃烧 エアロ45		12:00～(45) はじめて 背泳ぎ		11:30～(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:40～(15) コア バランス	11:25～(40) はじめて シュノーケル		11:30～(45) はじめて 平泳ぎ	11:00 11:00～(60) ピラティス60 13日 平岩 優子 20日 楠 光恵 27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 パタフライ			12:15～(60) チャレンジ マスターズ	10.17.31日 田中明美 24日 加藤沙季		12:50～(15) カラダ・ココロ トノエル		12:30～(30) パレトン30 萩原 延子					午後 6日 13:00～(60) 初中級エアロ60 田中 明美
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	13:15～(45)★ ゆうゆう 平泳ぎ	12:45～(60) ピラティス60 平岩 優子			13:00～(60) リラックスヨガ 高野 由美		13:15～(45) しなやか クロール		13:15～(45) ヨガ45 萩原 延子		13:15～(60) すいすい 4泳法	13:15～(45) U-JAM 山口 王将		13:00 13:00～(60) 初中級エアロ60 山口 王将
14:00																13日 14:15～(60) U-JAM60 山口 王将
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	14:15～(45) はじめて クロール	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	14:15～(45) はじめて 平泳ぎ	14:15～(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:20～(20) コア バランス	14:15～(30) アクアビクス		14:15～(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15～(15) ゆがみ・痛み 改善体操	14:15～(40) はじめて プール	14:15～(45) かんたん ステップ45	14:15～(15) オリジナル ストレッチ	14:30 14:30～(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	14:40～(15) グッバイ ふりそで	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	14:40～(20) スタビライ ゼーション	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	14:45～(15) アロマ ストレッチ	15:00～ 19:00 子ども スイミング スクール		15:10～(20) 健康 井戸端会議	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) パレトン30 浜崎 香帆	15:00 15:00～(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	15:00 20日 15:15～(60) ZUMBA60 杉山 沙也果
16:00																15:30 27日 13:00～(45) 初中級エアロ45 加藤 沙季
17:00	17:00～18:50 キッズダンス 山口 王将															16:00 27日 14:00～(45) かんたんステップ45 加藤 沙季
18:00	19:15～(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		19:05～ 21:05 選手育成	19:15～(45) パレトン45 畔柳 幸奈	19:15～(15) バランス アップ	19:05～ 21:05 選手育成	19:15～(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	18:15～(30) 体幹トレーニング &セルフケア	19:05～ 21:05 選手育成		19:15～(45) U-JAM 秋山 梨南	19:30～(30) シェイプ・ザ ビート	19:05～ 21:05 選手育成	19:45～(60) ヨガ60 EMIKO	18:30～ 20:00 中学育成	19:00 27日 15:00～(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加
19:30																
20:00																
20:30	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) はじめて パタフライ	20:15～(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15～(45) ピラティス 平松 愛美	20:15～(45) ゆうゆう 平泳ぎ		20:15～(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15～(45) ゆったり スイム	20:00～(60) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二	20:15～(45) しなやか クロール		
21:00																
21:30	21:15～(45) ZUMBA 朝倉 南美	21:15～(20) グッバイ ふりそで	21:15～(45) はじめて フィンキック	21:15～(45) オリジナルキック ボクササイズ	21:15～(20) 腹筋 パラダイス	21:15～(60) すいすい 4泳法	21:15～(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:20～(20) ゆがみ・痛み 改善体操	21:15～(45) はじめて 背泳ぎ		21:30～(45) ヨガ45 高野 由美	21:15～(45) コア・リラク ゼーション	21:15～(45) らくらく 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	21:30 ご利用17:30まで 18:00 閉館
22:00																日曜・祝日営業時間 9:00～18:00
22:30																16:00～ ジム横
23:00																日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。
23:30																TEL:054-264-6330

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