

→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 5日 膝 12日 肩 19日 腰 26日 全身			10:00~ 12:00										10:00	
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	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)	ジム内で行います	10:00~12:15 運動器機能 向上教室	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二 11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス 11:00~(20) コア・リラク ゼーション	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 3日 大路 仁香 10:30~(60) ピラティス60 10日 楠 光恵 17日 平岩 優子 24日 澤田 絵美
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	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子	11:15~(45) しなやか クロール 岡本 隆洋		11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明美	担当固定	12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 岡本 隆洋	12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 岡本 隆洋	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	11:25~(40) はじめて シュノーケル 坂本 貴大	キッズダンス	11:30~(45) はじめて 平泳ぎ 内田 理士	11:30 午後 14:00~(45) U-JAM45 秋山 梨南 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南	11:30 14:00~(45) U-JAM45 秋山 梨南 15:00~(45) ZUMBA45 秋山 梨南	
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	11:45~(15) ボディコンバット テック	12:00~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加	12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士		13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美	岩塩房 レッスン時間変更	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	11:30~(45) はじめて 平泳ぎ 内田 理士	13:00~ 18:30	13:00 13:00~(60) 初級エアロ60 山口 王将 14:15~(60) U-JAM60 山口 王将 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	13:00 13:00~(60) 初級エアロ60 山口 王将 14:15~(60) U-JAM60 山口 王将 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		
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)★ かっこよく バタフライ 村松 邦彦	14:15~(45) はじめて クロール 内田 理士	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ 望月 さかえ		14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	内容変更	14:15~(30) アクアビクス 石川 良	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	14:15~(15) オリジナル ストレッチ 14:35~(20) スタビライ ゼーション	14:00 14:00~(60) 初級エアロ60 杉山 沙也果 15:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	14:00 14:00~(60) 初級エアロ60 杉山 沙也果 15:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果		
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 14:40~(15) すらっと 美脚	14:15~(45) はじめて クロール 内田 理士	15:00~ 子ども スイミング スクール	15:00~ 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~ 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:00~ 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 15:00~(45) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	15:00 15:00~(45) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~ 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 坂本 貴大	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩		18:15~(30) 体幹トレーニング &セルフケア		15:00~ 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:00~ 子ども スイミング スクール	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	16:00 16:00~(60) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	16:00 16:00~(60) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		
16:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将		19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	19:05~ 21:05 選手育成		19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI		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	17:00 17:00~(60) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	17:00 17:00~(60) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		
17:00	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		20:15~(30) ゆったり スイム 岡本 隆洋	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 バタフライ 大石 茜寧		20:15~(45) ピラティス 平松 愛美		20:15~(45) はじめて バタフライ 岡本 隆洋	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) はじめて バタフライ 岡本 隆洋	20:15~(45) ゆったり スイム 大石 茜寧	20:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 2.16.23.30日 青山勝二 9月 AISUSHI	20:00 20:00~(45) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	20:00 20:00~(45) 初級エアロ45 加藤 沙季 24日 14:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季 24日 15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		
18:00	21:15~(45) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) すらっと 美脚 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 岡本 隆洋	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 村松 邦彦		21:15~(60) ★ 初級エアロ 山口 王将	21:15~(20) ゆがみ・痛み 改善体操 21:40~(20) 筋膜 リリース	21:15~(45) はじめて 背泳ぎ 小林 穂乃加	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ゆうゆう ★ 平泳ぎ 大石 茜寧	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~(45) ヨガ45 高野 由美	21:30 21:30~(45) ヨガ45 高野 由美		
19:00	22:00 朝倉 南美													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		
19:30	22:30 朝倉 南美													22:30 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00	22:30 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00		
20:00	23:30 朝倉 南美													23:30 16:00~ ジム横	23:30 16:00~ ジム横		
20:30														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。	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。		
21:00														TEL:054-264-6330	TEL:054-264-6330		
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	
23:30																	

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