

こまめな水行補給を
心掛けましょう!



	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	3日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	18日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』								
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ フットパウン 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		10:00~(60) ハタヨガ 福	10:05~(20) アロマアロマセッション	10:35~(15) ボディメイク		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	10:30~(30) 水中くらく運動	10:00~(45) ヨガ60 萩原 延子	
10:30		10:35~(15) パーソナル シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中くらく運動		10:30~(20) ボールエクササイズ												10:15~(20) 水中ダイエット
11:00																	
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		11:15~(45) パーソナルエアロ60 大原 知子	11:10~(30) アクアピクス やわらか 異動ストレッチ			11:15~(45)★ フットパウン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	11:40~(30) アクアピクス 小澤 文也		11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パーソナル シューズエクササイズ	11:40~(45)		11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子	
12:00																	
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将			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	12:30~(50) はじめて青泳ぎ		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	14:20	12:30~(60) はじめてクロール			12:30~(60)★ 矯正クロール & かっこよく泳ぎ			12:00~(60) ピラティス60 小澤 文也	12:00~(45)
13:00																	
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:30~(90) 29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) 健康らくらく運動	13:30~(60)★ チャレンジパタフライ & かっこよく泳ぎ		13:15~(45) バレトン45 平松 愛美	しそ~か でんでん体操教室			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60	13:40~(50) はじめて平泳ぎ		13:15~(30) バレトン30 小澤 文也	12:45~
14:00																	
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ			14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子		14:50~		14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子		14:50~		14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆		13:50~		14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也	12:45~
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都				15:00~	15:00~		15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美		15:50~							12:45~
15:30					18:00	18:00											15:15~(20) コアエクササイズ
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ボルドブラ45 朝倉 南美	19:15~(45)★ レッスン変更 ボルドブラ45 朝倉 南美		19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果		19:30~(30) 選手育成 石川 航大		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40~(20) パラトレ			18:30~(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) やわらかストレッチ															
20:30																	
21:00	20:45~(45) ボルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) LAOUND 小澤 文也		20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:15~(45)★ スタジオ変更 ZUMBA45 杉山 沙也果		20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:30~		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI			20:05~(20) コアエクササイズ	20:00~(60)★ チャレンジマスターズ
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00	ジム・プール・アクアフェールのご利用は 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」
「ASTAスタジオ」

11:00~(60)
ヨガ60
1日・29日 建穂 里子
8日 落合 晃代
22日 須田 優貴子

11:00~(60)
Yogaピギナー60
15日 牧野 智美

13:00~(60)
ZUMBA60
1日・8日・29日 杉山 健

13:00~(60)★
初級エアロ60
15日 朝倉 南美

13:00~(45)★
初級エアロ45
22日 加藤 沙季

14:15~(45)
ボルドブラ45
1日・29日 杉山 健
15日 朝倉 南美

14:15~(45)★
パーソナルエアロ45
8日 杉山 健

14:15~(45)
ベーシックステップ45
22日 加藤 沙季

「Bスタジアム」

10:30~
おまかせBスタレク
15:10~(45)
LAOUND
石川 航大

「16日(月・祝)」

11:00~(60)
ヨガ60
RYO

13:00~(60)
U-JAM
YUKKY

14:15~(60)
ZUMBA60
YUKKY

「カルチャースクール」
16日 10:00~(90)
シェイプアップエクササイズ
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・アクアフェールのご利用は 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。