

	火曜日(14日)			水曜日(15日)			木曜日(16日)			金曜日(17日)			土曜日(18日)			11日(土曜・祝)、12、19日(日曜)	
	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																10:00	スタジオ
10:30	10:20~(45) ヨガ45 EMIKO			10:45~(45) パレトン45 青山 雅代			10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子			10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二						10:30	スタジオ
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			11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45 田中 明実			11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子						11:00	スタジオ
11:30	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子			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			12:30~(30) パレトン30 萩原 延子						11:30	スタジオ
12:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子			14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩			14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ			13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子			13:15~(45) U-JAM 山口 王将			12:00	スタジオ
12:30	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子			15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ			15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ			14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子			14:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆			12:30	スタジオ
13:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美			19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈			19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI			15:00~(60) 太極拳 藤永 まさ子			15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆			13:00	スタジオ
13:30				20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈			20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美		16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣			16:00~(45) ヨガ60 EMIKO			13:30	スタジオ
14:00				21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ			21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将			19:15~(45) U-JAM 秋山 梨南			19:45~(60) ヨガ60 EMIKO			14:00	スタジオ
14:30										20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南			20:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二			14:30	スタジオ
15:00										21:30~(45) ヨガ45 高野 由美			21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加			15:00	スタジオ
15:30																15:30	スタジオ
16:00																16:00	スタジオ
16:30																16:30	スタジオ
17:00																17:00	スタジオ
17:30																17:30	スタジオ
18:00																18:00	スタジオ
18:30																18:30	スタジオ
19:00																19:00	スタジオ
19:30																19:30	スタジオ
20:00																20:00	スタジオ
20:30																20:30	スタジオ
21:00																21:00	スタジオ
21:30																21:30	スタジオ
22:00																22:00	スタジオ
22:30																22:30	スタジオ
23:00																23:00	スタジオ

8月14日(火)より18日(土)につきましては、お盆期間となる為、レッスンの休日は変更が多数ございます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承の程、よろしくお申し込み申し上げます。

ご利用17:30まで  
18:00 閉館  
日曜・祝日営業時間  
9:00~18:00  
16:00~  
ジム横  
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。  
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