

→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(26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						10:00~12:00			10:00~12:15						10:00	
10:30	10:20~(45) 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	内容は"全身"です 11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュッと		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) 運動器機能 向上教室	ベビー スイミング	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 漆畑 育美	10:30 10:30~(60) ヨガ60 岡部 夏実 午後 13:00~(60) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI 14:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI
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	12:00~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子		11:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 岡本 隆洋	11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45 田中 明実		12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 岡本 隆洋 12:55~(15) カラダ・ココロ トノエル			11:25~(40) はじめて スノーケル 坂本 貴大	キッズダンス		11:30~(45) はじめて パタフライ 内田 理士	11:00 11:30 12:00
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子					12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士										12:30
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)★ らくらく 背泳ぎ 村松 邦彦	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) かっこよく パタフライ 村松 邦彦	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子						13:00
14:00																13:00~ 18:30
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 14:40~(15) 出でよ 肩甲骨 リズム ステップ	14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 内田 理士	14:20~(15) オリジナル ストレッチ 14:40~(20) スタビライ ゼーション	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 パタフライ 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ	14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ 15:10~(15) 健康 井戸端会議	14:15~(30) アクアビクス 石川 良	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セイシンエクサ	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	14:15~(45) こども スイミング スクール	14:30
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美		15:00~ 19:00 こども 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	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ		15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆			15:00
16:00																15:30
17:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将															16:00
18:00																16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣
19:00	19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) コア バランス 19:35~(20) コア・リラク ゼーション		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			18:30~ 20:00 中学育成	19:00
19:30																19:30
20:00	20:30~(30) U-JAM 山口 王将	20:15~(30) シェイプ・ザ・ ビート	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) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美		20:15~(45) らくらく 背泳ぎ 鎌田 弘樹	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南					20:00	
20:30																20:00~(60) ヨガ60 EMIKO
21:00	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将	21:15~(20) グッバイ ふりそで 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	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 21:40~(20) ラントレ	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 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		21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	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		20:30
21:30																21:00
22:00																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
22:30																22:00
23:00																22:30
23:30																23:00

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