



	6日(月)			7日(火)			8日(水)			木	10日(金)			11日(土・祝)		
	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	9:30~ 夏休み		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:30~ 夏休み		9:40~(15) アロマストレッチ	9:30~ 夏休み		9:40~(15) モーニングストレッチ					
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	子ども短期 水泳教室	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ	夏休み子ども短期 水泳教室	10:00~(60) ハタヨガ 藤	10:05~(20) アロマアロマセッション	子ども短期 水泳教室		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		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動	10:30~(30) 柳原 彩香		10:35~(15) ボディメイク			11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動	10:30~(30) 小澤 文也		
11:00			11:00~(30) 水中くらくら運動	11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス 稲葉 風吹	11:15~(45)★ パーソナルエアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹			11:00~(30) アクアピクス 小澤 文也	11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:40~(45) UBOUND	11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子	11:00~(60) リンバストレッチ60 平岩 優子	
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO	11:10~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	代行			11:40~(30) はじめてプール 石上 恵津子			12:00~(60) ハタヨガ 藤	12:00~(60) UBOUND 小澤 文也				
12:00	12:15~(60) U-JAM 山口 王将	担当変更	11:50~(30) はじめてプール 稲葉 風吹	12:15~(60) バレトン60 小澤 文也	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30~(60) はじめてパタフライ 石川 航大	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:30~(60) はじめて平泳ぎ 中山 和昭			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	12:30~(60)★ すいすい平泳ぎ & かっこよく泳法 中山・石上	13:00~(45) 初中級エアロ45 田中 明美		
12:30			12:25~(15) はじめての呼吸 稲葉 風吹								14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆		13:40~(50) はじめて青泳ぎ 西ヶ谷 幸男	14:00~(30) はじめてステップ30 田中 明美		
13:00				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)★ 矯正クロール & かっこよく泳法 稲葉(風)・柳原	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美				15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆		14:50~ 21:20	14:50~ 21:20		
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ			14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子			14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子	14:50~ 21:20			19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40~(20) バラトレ	15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都	子ども スイミング スクール	
14:00							15:30~(60) 修正ヨガ 齊藤 暢子	15:30~(60) 子ども スイミング スクール			20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI	15:30		子ども スイミング スクール	
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ										21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN		16:00		子ども スイミング スクール	
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 21:20										17:00		子ども スイミング スクール	
15:30													18:00		子ども スイミング スクール	
16:00													19:00		子ども スイミング スクール	
17:00													19:30		子ども スイミング スクール	
18:00													20:00		子ども スイミング スクール	
19:00													20:30		子ども スイミング スクール	
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ	選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルダブラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45)★ 初中級エアロ45 杉山 沙也果	19:30~(30) UBOUND 石川 航大	20:10~(60)★ 選手育成		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI	20:00		選手育成	
20:00											21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN		21:00		選手育成	
20:30													21:30		選手育成	
21:00	20:45~(45) ポルダブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 小澤 文也	20:45~(45) はじめてパタフライ 中山 和昭	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	20:45~(45) すいすい平泳ぎ 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果						22:00		選手育成	
21:30				21:15~(60) テニエクササイズ60 青木 絵里	21:30~(20) アロマアロマセッション		21:15~(45) ヨガ45 建穂 里子						22:30		選手育成	
22:00													23:00		選手育成	
22:30	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	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00															

「12日(日)」  
「Aスタジオ」

9:00	11:00~(60) ヨガ60 落合 晃代
10:00	13:00~(60) ZUMBA60 杉山 健
11:00	14:15~(45)★ パーソナルエアロ45 杉山 健
12:00	「Bスタジオ」
12:30	10:30~ おまかせBスタレッスン
13:00	15:10~(45) UBOUND 石川 航大

お知らせ

夏休み子ども短期水泳教室期間中に伴い、一部のレッスンを時間変更、または休講とさせていただきます。また、コースの規制等でご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

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~金	14:50~21:20
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。

薬の森店

TEL 054-275-1010