



	13日(月)			14日(火)			15日(水)			木	17日(金)			18日(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			9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) アロマストレッチ					
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		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		10:00~(60) ハタヨガ 爾	10:05~(20) アロマアロマセッション		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ		10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子			9:30~(20) アロマアロマセッション			
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~(20) ポールエクササイズ			10:35~(15) ボディメイク			10:30~(20) ポールエクササイズ								
11:00																			
11:30	11:15~(45) ベーシックエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO	プ ール レ ッ ス ン 休 講	11:15~(45) ベーシックエアロ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ		11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹		11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ		11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子						
12:00					代行							11:40~(45) UBOUND 小澤 文也							
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将				12:15~(60) リハビリストレッチ 平岩 優子	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝			12:00~(60) ハタヨガ 爾			12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子					
13:00																			
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ				13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康らくらく運動		13:15~(45) バレトン45 平松 愛美			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60		13:15~(30) バレトン30 小澤 文也					
14:00														14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也					
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 加納 茂子			14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子			14:15~(45) ベーシックエアロ45 浜崎 香帆								
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都				代行														
15:30								15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美			15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆								
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ		19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドプラ45 朝倉 南美		19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:30~(30) UBOUND 小澤 文也		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI			18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代						
20:00													19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:40~(15) ポールエクササイズ					
20:30				20:15~(45) ベーシックエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果			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					
21:00	20:45~(45) ポルドプラ45 杉山 健	UBOUND 小澤 文也		21:15~(60) テニスエクササイズ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 建徳 里子			21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN									
21:30																			
22:00																			
22:30	ジム・フール・アクアフェールのご利用は 22:30 までとないます																		
23:00	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																		

「19日(日)」
「Aスタジオ」

11:00~(60)
修正ヨガ60
齊藤 暢子

13:00~(60)★
初級エアロ60
朝倉 南美

14:15~(45)
ポルドプラ45
朝倉 南美

「Bスタジオ」

10:30~
おまかせ8スタレッスン

15:10~(45)
UBOUND
石川 航大

お知らせ

8/13(月)~8/18(土)の間、
プールレッスンは休講(一
部を除く)とさせていただきます。
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・フール・アクアフェールの
ご利用は 17:30 まで

18:00 閉館

※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。