



	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	11日-25日 10:00~(50) 「幼稚園 水泳教室」		9:40~(15) アロマストレッチ	5日 10:00~(50) 「幼稚園 水泳教室」			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	10:30~(30) 水中くらくら運動	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タルエグササイズ 10:30~(20) ポールエグササイズ	10:20~(30) 水中くらくら運動	10:00~(60) ハタヨガ 爾	10:05~(20) アロマアロマストレッチ	10:00~(45) はじめてクロー		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		10:15~(20) 水中ダイエツ	
10:30		10:35~(15) パーソナル ショーエグササイズ														
11:00		11:10~(30) アロマストレッチ														
11:15	11:15~(45) パーソナル45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO	11:10~(30) アロマストレッチ	11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	11:10~(30) アロマストレッチ やわらか 骨盤ストレッチ	11:00~(30) アロマピクス 稲葉 風吹	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) アロマピクス 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 ショーエグササイズ	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		10:45~(45) はじめて平泳ぎ	
11:30																
12:00																
12:15	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバタ足	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 藤永 まさ子	12:30~(50) はじめてクロー	12:15~(45) 骨盤エグササイズ45 橋村 典枝	12:20~ 14:20 静岡市委託業務 でんけん体操教室	12:30~(60) はじめて平泳ぎ		12:00~(60) ハタヨガ 爾	11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大	12:00~(60) アロマピクス 野崎 恵美子	12:00~(45) ピラティス60 小澤 文也	12:45~ 18:40	
12:30																
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) 健康くらくら運動	13:30~(60)★ すいすい平泳ぎ & かっよく泳法	13:15~(45) パレトン45 平松 愛美				13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エグササイズ60 橋村 典枝	13:15~(30) パレトン30 小澤 文也	13:15~(30) パレトン30 小澤 文也	13:30	
14:00	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 橋誌 幸子			14:15~(60) パーシッ クエアロ60 鈴木 祐子				14:15~(45) パーシッ クエアロ45 浜崎 香帆	13:40~(50) はじめてバクタイ 西ヶ谷 幸男	14:00~(60) パーシッ クエアロ60 小澤 文也	14:15~(45) フラダンス 小澤 文也	14:00	
14:30																
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール									
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子	選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドブラ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	選手育成		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) ポールエグササイズ 朝倉 南美	19:30	
20:00																
20:30																
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 小澤 文也	20:45~(45) はじめてバクタイ	20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エグササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ らくらく平泳ぎ	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果	20:15~(45) ZUMBA45 橋村 典枝	20:45~(60)★ チャレンジマスターズ		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラックスヨガ30 MIDORI	20:05~(20) ZUMBA60 杉山 健	20:00~(60)★ チャレンジマスターズ	20:00	
21:30																
22:00																
22:30																
23:00	ジム・フェール・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」
「Aスタジオ」**

11:00~(60)
ヨガ60
2日・30日 建徳 里子
9日 落合 晃代
23日 須田 優貴子

11:00~(60)
修正ヨガ60
16日 齊藤 暢子

13:00~(60)
ZUMBA60
2日・9日・30日 杉山 健

13:00~(60)★
初中級エアロ60
16日 朝倉 南美

13:00~(45)★
初中級エアロ45
23日 加藤 沙季

14:15~(45)
ポルドブラ45
2日・30日 杉山 健
16日 朝倉 南美

14:15~(45)★
ファットバーンエアロ45
9日 杉山 健

14:15~(45)
パーソナルステップ45
23日 加藤 沙季

「Bスタジオ」

10:30~
おまかせBスタジオ
15:10~(46)
UBOUND
小澤 文也

23日は「おまかせBスタジオ
レッスン」となります

17日(月・祝)、24日(月・祝)
の予定につきましては、別
紙にてご案内致します。

「カルチャースクール」
16日 10:00~(90)
シェイプアップ骨盤エグササイズ
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・フェール・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。

葵の森店
TEL 054-275-1010