

→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
	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			MENU 2日 膝 9日 肩 16日 腰 23日 股関節 30日 全身			10:00~12:00			10:00~12:15			10:00~12:00			10:10~13:00	10:00
10:30	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		10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュット		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)	ベビー スイミング	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 5.12日 青山勝二 19.26日 ATSUSHI	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	ベビー スイミング	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
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	10:45~(45) パレトン45 青山 雅代		11:15~(45) しなやか★ クロール 坂本 貴大	11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45 4日 青山勝二 11.18.25日 田中明美	11:15~(45) 運動器機能 向上教室	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	11:25~(40) はじめて スノーケル 坂本 貴大		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 クロール 内田 理士	11:00	
11:30	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子		12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 小林 穂乃加	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子		12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士		12:00~(45) はじめて バタフライ 岡本 隆洋 12:55~(15) カラダ・ココロ トノエル	12:30~(30) パレトン30 萩原 延子		11:30~(45) はじめて スノーケル 坂本 貴大		11:30~(45) はじめて クロール 内田 理士	11:30		
12:00	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) かっこよく バタフライ★ 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) リラックス 背泳ぎ★ 内田 理士	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子		13:15~(60) すいすい★ 4泳法 内田 理士		13:15~(45) U-JAM 山口 王将	12:00		
12:30	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュット 14:40~(15) すらっと 美脚	14:15~(45) はじめて 平泳ぎ 内田 理士	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	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) はじめて クロール 望月 さかえ	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~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ	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	12:30		
13:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~19:00 子ども 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 小林 穂乃加	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00~19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:00~19:00 子ども 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 子ども スイミング スクール	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:15~(15) オリジナル ストレッチ 14:35~(20) スタビライ ゼーション	13:00		
13:30	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将						25日 限定 からだを見直そう 保健師 斉藤							13:30		
14:00	19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		19:05~21:05 選手育成	19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈	19:15~(15) バランス アップ 19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	18:15~(30) ジュニア会員限定 体幹トレーニング &セルフケア	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	19:15~(45) パレトン30 浜崎 香帆	14:00			
14:30	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	10月4日(木)のみ 新曲発表会19:00~(60) ATSUSHI&青山勝二	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~21:05 選手育成	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	14:30			
15:00	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 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 隆洋	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 山内 敬太	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	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	15:00				
15:30												15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:00			
16:00												16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	15:30			
16:30												18:30~20:00 中学育成	16:00			
17:00												18:30~20:00 中学育成	16:30			
17:30												18:30~20:00 中学育成	17:00			
18:00												18:30~20:00 中学育成	17:30			
18:30												18:30~20:00 中学育成	18:00			
19:00												18:30~20:00 中学育成	18:30			
19:30												18:30~20:00 中学育成	19:00			
20:00												18:30~20:00 中学育成	19:30			
20:30												18:30~20:00 中学育成	20:00			
21:00												18:30~20:00 中学育成	20:30			
21:30												18:30~20:00 中学育成	21:00			
22:00												18:30~20:00 中学育成	21:30			
22:30												18:30~20:00 中学育成	22:00			
23:00												18:30~20:00 中学育成	22:30			
23:30												18:30~20:00 中学育成	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

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・場所が別紙にて  
館内に掲示致します。  
TEL:054-264-6330