

→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 6日 膝 13日 肩 20日 腰 27日 全身			10:00~12:00			10:00~12:15			10:00~12:00			10:00	
10:30	ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ/ ゆがみ・痛み 改善体操		10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:20~(15) モーニング ストレッチ	ベビー スイミング	10:30~(60) フラダンス60	10:20~(15) モーニング ストレッチ	ベビー スイミング	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二	10:20~(15) モーニング ストレッチ	ベビー スイミング	10:20~(15) アロマ ストレッチ	10:30~(45) 水中	10:30 10:30~(60) ヨガ60	
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	10:40~(15) 骨盤底 キュッと	11:10~(15) カラダ・ココロ トノエル	11:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45	10:30~(120) 運動器機能 向上教室	11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	11:40~(15) コア バランス	11:00~(20) コア・リラク ゼーション	11:25~(40) はじめて スノーケル	11:30~(45) はじめて 背泳ぎ	11:00~13:00 キッズダンス	11:00 午後 4日 14:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	11:45~(15) ボディコンバット テック	12:00~(45) はじめて 平泳ぎ	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子	12:15~(60) チャレンジ マスターズ	12:15~(60) チャレンジ★ マスターズ	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45	12:00~(45) はじめて クロール	12:30~(30) パレトン30 萩原 延子	12:00~(45) はじめて クロール	12:55~(15) カラダ・ココロ トノエル	12:00~(45) はじめて クロール	12:30~(30) パレトン30 萩原 延子	12:00 12:00 山口 王将	12:00 12:00 山口 王将	
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) しなやか クロール★	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	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美	13:00~(60) 岩塩房	13:15~(45) ゆうゆう★ 平泳ぎ	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(45) ゆうゆう★ 平泳ぎ	13:15~(60) すいすい★ 4泳法	13:15~(45) U-JAM 山口 王将	13:00 13:00 山口 王将	13:00 13:00 山口 王将	
14:00	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと	14:15~(45) はじめて バタフライ	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ	14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ	14:20~(20) コア バランス	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~(45) 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	14:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	14:00 14:00 山口 王将	14:00 14:00 山口 王将	
15:00	15:00~(60) アクティブヨガ★ 高野 由美	14:40~(15) 腹筋 パラダイス	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 嶋村 彩	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	14:45~(15) アロマ ストレッチ	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	15:00~19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:00 15:00 山口 王将	15:00 15:00 山口 王将	
16:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将	15:00~(15) リズム ステップ	19:05~21:05 選手育成	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:15~(60) 健康 井戸端会議	15:15~(60) 健康 井戸端会議	15:10~(15) 健康 井戸端会議	16:00 29日 限定 からだを見直そう 保健師 斉藤	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	15:00~19:00 子ども スイミング スクール	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	15:30 15:30 山口 王将	15:30 15:30 山口 王将	
17:00	19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	20:15~(30) シェイプ・ザ・ ビート	20:15~(30) ゆったり スイム	19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈	19:15~(45) 健美操 阪下 ひろみ	19:15~(45) 健美操 阪下 ひろみ	19:15~(45) コア バランス	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	19:05~21:05 選手育成	19:45~(60) ヨガ60 EMIKO	16:00 16:00 山口 王将	16:00 16:00 山口 王将	
18:00	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将	21:15~(20) すらっと 美脚	21:15~(45) はじめて フィンキック	19:15~(15) コア バランス	19:15~(45) 健美操 阪下 ひろみ	19:15~(45) 健美操 阪下 ひろみ	19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	20:00~(60) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二	18:30~20:00 中学育成	18:00 18:00 山口 王将	
19:00	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	19:00 19:00 山口 王将	
20:00	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	19:30 19:30 山口 王将	
20:30	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	20:00 20:00 山口 王将	
21:00	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	20:30 20:30 山口 王将	
21:30	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	21:00 21:00 山口 王将	
22:00	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	21:30 21:30 山口 王将	
22:30	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	22:00 22:00 山口 王将	
23:00	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	21:40~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~21:05 選手育成	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) ファットバーン サーキット	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~20:00 中学育成	22:30 22:30 山口 王将	

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 日曜日・祝日は17:30までとなります
24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00 日曜日・祝日 営業時間 9:00~18:00 TEL:054-264-6330