

→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 8日 膝 15日 肩 22日 腰 29日 全身			10:00~12:00			10:00~12:15			10:00~12:00			10:00	スタジオ
10:30	ヨガ45	10:20~(15) モーニング ストレッチ/ ゆがみ・痛み 改善体操		レッスン内容変更 10:45~(45) バレトン45 青山 雅代	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュッと	ベビー スイミング	ジム内で行います 10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子	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 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	10:10~13:00	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	10:30	スタジオ
11:00	EMIKO		11:00~(30) アクアビクス			11:10~(15) カラダ・ココロ トノエル			11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子			キッズダンス			11:00	スタジオ
11:30	アンチエイジング			岩塩房		11:15~(30) かっこよく パタフライ			11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45						11:30	スタジオ
12:00	エクササイズ45	11:45~(15) ボディコンバット テック				12:00~(45) はじめて パタフライ			12:00~(45) はじめて 背泳ぎ						12:00	スタジオ
12:30	YUCARI					12:15~(60) チャレンジ マスターズ			12:30~(30) ピラティス30 萩原 延子						12:30	スタジオ
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子					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	スタジオ
13:30	マットサイエンス	健康運動教室	13:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ★						13:15~(45) しなやか クロール★						13:30	スタジオ
14:00	秋山 真理子								13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子						14:00	スタジオ
14:30	入門エアロ30	14:20~(15) 骨盤底 キュッと	14:15~(45) はじめて クロール						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					14:30	スタジオ
15:00	秋山 真理子	14:40~(15) すらっと 美脚							14:20~(20) コア バランス 14:45~(15) アロマ ストレッチ	14:15~(40) はじめて プール					15:00	スタジオ
15:30	アクティブヨガ	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~19:00						14:40~(20) スタビライ ゼーション	15:00~19:00					15:30	スタジオ
16:00	高野 由美		子ども スイミング スクール						15:10~(15) 健康 井戸端会議	15:00~19:00					16:00	スタジオ
17:00									15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:15~(60) 子ども スイミング スクール					17:00	スタジオ
18:00	キッズダンス								15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩						18:00	スタジオ
19:00	山口 王将								31日 限定 からだを見直そう 保健師 斉藤						19:00	スタジオ
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		19:05~21:05 選手育成						19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05					19:30	スタジオ
20:00									19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:15~(45) かんたん ステップ45 加藤 綾香					20:00	スタジオ
20:30	U-JAM	20:15~(30) シェイプ・ザ・ ビート	20:15~(30) ゆったり スイム						19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~21:05					20:30	スタジオ
21:00	山口 王将								20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美					21:00	スタジオ
21:30	ZUMBA	21:15~(20) すらっと 美脚 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						20:15~(45) 初級エアロ45 加藤 綾香	21:15~(45) ヨガ45 高野 由美					21:30	スタジオ
22:00	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					22:00	スタジオ
22:30									21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15~(45) はじめて パタフライ					22:30	スタジオ
23:30									21:15~(20) スタビライ 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					23:30	スタジオ

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

TEL:054-264-6330