



	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	5日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	20日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』					9:40~(15) モーニングストレッチ			
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ フットパウン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タロエグササイズ	10:20~(30) 水中くぐり運動 小林 多恵子		10:00~(60) ハタヨガ 嗣	10:05~(20) アロマアロマゼーション 10:35~(15) ポティメイク				10:00~(45) はじめて青泳ぎ 小澤 文也	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	10:00~(30) ヨガ45 萩原 延子	10:15~(20) 水中ダイエト 法月 由里	
10:30		10:35~(15) パーソナル シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中くぐり運動 石上 恵津子		10:30~(20) ポールエクササイズ									10:30~(20) ボールエクササイズ	10:30~(30) 水中くぐり運動 稲葉 和城	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子	10:00~(30) はじめてエアロ30 稲葉 風吹
11:00			11:10~(30) アコアピクス 望月 佳奈枝	11:10~(30) アコアピクス 大原 知子	11:00~(30) アコアピクス 柳原 彩香									11:05~(15) パーソナル シューズエクササイズ	11:00~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	10:45~(45) はじめて青泳ぎ 石川 航大	
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO		11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ		11:15~(45)★ フットパウン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	11:10~(15) アコアピクス 小澤 文也					11:50~(30) アコアピクス 小澤 文也			
12:00			12:15~(60) はじめてプール 稲葉 和城	12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:30~(50) 太極拳 藤永 まさ子		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:20~ 14:20	11:40~(30) はじめてプール 中山 和昭					12:00~(60) ハタヨガ 嗣	12:00~(60) アコアピクス 野崎 恵美子	12:00~(45) ピラティス60 小澤 文也	
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバドミントン 稲葉 和城		12:30~(50) はじめて平泳ぎ 法月 由里				12:30~(60) はじめてバドミントン 柳原 彩香					12:30~(60)★ チルダバドミントン かっこよく泳法 稲葉・中山	12:45~ 18:40	14:15~(45) ボルダブラ45 3日・17日 杉山 健	
13:00														13:15~(30) バルトン30 小澤 文也		14:15~(45) フットパウンエアロ45 10日 杉山 健	
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ			13:30~(45) リラクゼーション ストレッチ45 青山 雅代	13:30~(60) 健康らくぐり運動	13:30~(60)★ らくらく青泳ぎ かっこよく泳法 柳原・石川	13:15~(45) ハエストレッチ45 平松 愛美							13:40~(50) はじめてクロール 西ヶ谷 幸男		14:00~(60) パーシク エアロ60 小澤 文也	14:00~(60) ZUMBA 24日 藤城 華織
14:00														13:50~21:20			
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 橋詰 幸子			14:15~(60) パーシク エアロ60 鈴木 祐子		14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆					13:50~21:20			子ども スイミング スクール
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都								14:50~ 21:20								
15:30			15:00~(60) 子ども スイミング スクール				15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美		15:15~(30) バルトン30 浜崎 香帆								
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
19:30	19:30~(60) ZUMBA 杉山 健	19:00~(60) ヨガ60 連穂 里子		19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ボルダブラ45 朝倉 南美		19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:30~(30) UBOUND 石川 航大	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI					19:40~(20) パラトレ 杉山 健	19:45~(60) ZUMBA 杉山 健	19:40~(15) ボールエクササイズ 20:05~(20) ゴアラクゼーション	19:30~(60) ヨガ60 岡部 夏美
20:00																	13:00~(60) コラボエアロ 稲葉風吹・藤城華織・渡邊美夢華
20:30																	14:15~(60) ZUMBA 藤城 華織
21:00	20:45~(45) ボルダブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 小澤 文也		20:15~(45)★ 中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ チルダバドミントン 稲葉 風吹	20:15~(45) ZUMBA 杉山 沙也果	20:15~ 22:15	20:15~(30) パーソナルマスターズ 法月 由里	20:15~(30) U-JAM MARIAN				20:15~(30) リラクゼーション ヨガ30 MIDORI			
21:30				21:15~(60) テアエクササイズ60 青木 絵里	21:30~(20) アロマアロマゼーション		21:15~(45) ヨガ45 連穂 里子			21:00~(60) ZUMBA MARIAN							
22:00																	
22:30																	
23:00	ジム・プール・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 3日 連穂 里子 10日 MIDORI 17日 坂本 純子 24日 須田 優貴子
13:00~(60) ZUMBA 3日・10日 杉山 健
13:00~(60) 中級エアロ60 17日 杉山 健
13:00~(45) 初級エアロ45 24日 藤城 華織
14:15~(45) ボルダブラ45 3日・17日 杉山 健
14:15~(45) フットパウンエアロ45 10日 杉山 健
14:00~(60) ZUMBA 24日 藤城 華織

「Bスタジオ」

10:30~ おまかせBスタジオレッスン
15:10~(45) UBOUND 石川 航大

「11日(祝・月)」

11:00~(60) ヨガ60 岡部 夏美
13:00~(60) コラボエアロ 稲葉風吹・藤城華織・渡邊美夢華
14:15~(60) ZUMBA 藤城 華織

「カルチャースクール」

17日 10:00~(90) シェイプアップエクササイズ 松浦 睦巳
--

日曜日・祝日の営業時間
9:00~18:00

ジム・プール・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