

→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 5日 膝 12日 肩 19日 腰 26日 全身			10:00~ 12:00			10:00~ 12:15			10:00~ 12:00			10:10~ 13:00	
10:30	ヨガ45	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 キュッと	ベビー スイミング			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	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	10:30~(60) ヨガ60
11:00	EMIKO				11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子					11:10~(15) カラダ・ココロ トノエル	11:30~(45) フラダンス60 桜井 雅子				11:00~(60) ピラティス60	
11:30	アンチエイジング				11:15~(45) しなやか★ クロール 坂本 貴大					11:15~(45) 脂肪燃焼 エアロ45					11:30~(60) ピラティス60	
12:00	YUCARI	11:45~(15) ボディコンパクト テック			12:00~(45) はじめて バタフライ 小林 穂乃加					12:00~(45) はじめて 背泳ぎ 岡本 隆洋					12:00~(60) ZUMBA60	
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT				12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士					12:15~(60) 7.14.28日 田中明実 21日 藤城華織					12:30~(60) ピラティス30	
13:00		13:00~(60)			12:45~(60) ピラティス60					13:00~(60) 岩塩房					13:00~(60) ピラティス60	
13:30	マットサイエンス	健康運動教室			13:15~(45) かっこよく バタフライ★ 村松 邦彦					13:15~(45) リラックスヨガ					13:00~ 18:30	
14:00										13:15~(45) 岩塩房					13:30~(45) ZUMBA60	
14:30	入門エアロ30	14:20~(15) 骨盤底 キュッと 14:40~(15) 腹筋 パラダイス			14:15~(45) はじめて クロール 坂本 貴大					14:15~(45) レッスン内容変更					14:00~(45) U-JAM	
15:00	アクティブヨガ	15:00~(15) リズム ステップ			14:15~(45) かたん ステップ45 望月 さかえ					14:15~(45) ZUMBA GOLD					14:30~(45) U-JAM	
15:30					14:40~(20) スタビライ ゼーション					14:40~(15) アロマ ストレッチ					15:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00					15:00~ 19:00					15:10~(15) 健康 井戸端会議					15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT	
17:00					15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ					15:10~(15) 健康 井戸端会議					16:00~(60) LES MILLS BODYCOMBAT	
18:00	キッズダンス				15:20~(60) ヨガ					15:10~(15) 健康 井戸端会議					16:30~(45) スロージョギ	
19:00					15:00~ 19:00					15:10~(15) 健康 井戸端会議					17:00~(45) スロージョギ	
19:30					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					18:00~(45) スロージョギ	
20:00					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					18:30~ 20:00	
20:30					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					19:00~(60) 選手育成	
21:00					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					19:30~(60) 選手育成	
21:30					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					20:00~(60) 選手育成	
22:00					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					20:30~(45) 選手育成	
22:30					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					21:00~(45) 選手育成	
23:00					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					21:30~(45) 選手育成	
23:30					15:15~(60) 健美操					15:10~(15) 健康 井戸端会議					22:00~(45) 選手育成	

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
日曜おまかせレッスン
16:00~ ジム横
TEL:054-264-6330