

→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																10:00
10:30	ヨガ45	10:20~(15) モーニングストレッチ	MENU 5日 膝 12日 肩 19日 腰 26日 全身		10:20~(15) モーニングストレッチ	ベビースイミング	10:30~(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) LESMILLS BODYPUMP	10:20~(15) モーニングストレッチ	ベビースイミング	10:10~13:00 NEWレッスン	10:30~(60) 陰ヨガ	10:30~(45) 水中	10:30
11:00	EMIKO	10:40~(15) ゆがみ・痛み改善体操		10:45~(45) バレトン45	10:40~(15) 骨盤底キュット	11:10~(15) カラダ・ココロトノエル	フラダンス60	11:10~(15) カラダ・ココロトノエル	フラダンス60	11:30~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	10:40~(15) コアバランス	11:00~(20) コア・リラクゼーション	10:30~(60) 陰ヨガ	10:30~(45) 水中	11:00	
11:30	アンチエイジング			11:45~(45) ZUMBA	11:15~(45) らくらく背泳ぎ	11:15~(45) らくらく背泳ぎ	11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ45	11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ45	11:45~(45) 脂肪燃焼エアロ45	11:30~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	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) はじめてバタフライ	11:30~(45) はじめてバタフライ	11:30	
12:00	YUCARI	11:45~(15) ポディコンパットテック		12:00~(45) はじめてクロール	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	12:55~(15) カラダ・ココロトノエル	12:55~(15) カラダ・ココロトノエル	12:55~(15) カラダ・ココロトノエル	12:30~(30) ピラティス30	12:30~(30) ピラティス30	12:55~(15) カラダ・ココロトノエル	12:30~(30) ピラティス30	12:30~(30) ピラティス30	12:30	
12:30	LESMILLS BODYCOMBAT			12:45~(60) ピラティス60	13:00~(60) リラックスヨガ	13:00~(60) リラックスヨガ	13:15~(45) ゆうゆう平泳ぎ	13:15~(45) ゆうゆう平泳ぎ	13:15~(45) ゆうゆう平泳ぎ	13:15~(45) ヨガ45	13:15~(45) ヨガ45	13:15~(60) すいすい4泳法	13:15~(45) U-JAM	13:15~(45) U-JAM	13:00	
13:00	マットサイエンス	健康運動教室		14:15~(45) はじめて背泳ぎ	14:15~(45) はじめてバタフライ	14:15~(45) はじめてバタフライ	14:45~(15) アロマストレッチ	14:45~(15) アロマストレッチ	14:45~(15) アロマストレッチ	14:15~(45) ZUMBA GOLD	14:15~(15) ゆがみ・痛み改善体操	14:15~(40) はじめてプール	14:15~(45) かんたんステップ45	14:15~(45) かんたんステップ45	13:30	
13:30	秋山 真理子			15:00~19:00 こどもスイミングスクール	15:00~19:00 こどもスイミングスクール	15:00~19:00 こどもスイミングスクール	15:15~(60) 健美操	15:15~(60) 健美操	15:15~(60) 健美操	15:15~(60) 太極拳	15:10~(20) コア・リラクゼーション	15:00~19:00 こどもスイミングスクール	15:15~(30) バレトン30	15:15~(30) バレトン30	14:30	
14:00				19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:05~21:05 選手育成	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	14:00	
14:30	入門エアロ30	14:20~(15) 骨盤底キュット		19:15~(45) パレトン45	19:15~(15) コアバランス	19:15~(45) LESMILLS BODYPUMP	19:15~(45) 健美操	19:15~(45) 健美操	19:15~(45) 健美操	19:30~(45) かんたんステップ45	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	14:30	
15:00	アクティブヨガ	14:40~(15) 出でよ肩甲骨リズムステップ		19:15~(45) パレトン45	19:35~(20) コア・リラクゼーション	19:35~(20) コア・リラクゼーション	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:30~(45) かんたんステップ45	19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	15:00	
15:30	高野 由美			20:15~(30) ゆったりスイム	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	15:30	
16:00				20:15~(30) ゆったりスイム	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	16:00	
17:00	17:00~18:50 キッズダンス	20:15~(30) シェイプ・ザ・ビート		20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	17:00	
18:00	山口 王将			20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	18:00	
19:00				20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:00	
19:30	LESMILLS BODYCOMBAT			20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	19:30	
20:00	野村 江利加			20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	20:00	
20:30	U-JAM			20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	20:30	
21:00	山口 王将			20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	21:00	
21:30	ZUMBA	21:15~(20) グッパイふりそで		20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	21:30	
22:00	山口 王将	21:40~(20) コア・リラクゼーション		20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	22:00	
22:30				20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	22:30	
23:30				20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) おなかひきしめシェイプ45	20:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:15~(45) 健美操	20:30~(45) 初級エアロ45	20:30~(30) シェイプ・ザ・ビート	19:05~21:05 選手育成	19:15~(60) 健美操	19:15~(60) 健美操	23:30	

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