

スタートの春！
新たな目標で頑張りましょう！



	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			9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) アロマストレッチ				
10:00	10:00~(60) 健美操 飯下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ フットパーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タカエグササイズ		10:00~(60) ハタヨガ 藤	10:05~(20) アロマアフレション	10:00~(45) はじめてクロール 稲葉 和城		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	10:30~(30) 親子ベビー	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	10:15~(20) 水中ダイエット 石上 恵津子		
10:30		10:35~(15) パーソナル シューズエクササイズ 柳原 彩香	10:30~(30) 親子ベビー		10:30~(20) 水の中くぐり運動 小林 多恵子			10:35~(15) アロマアフレション			11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パーソナル シューズエクササイズ 柳原 彩香	11:00~(30) アクアピクス 柳原 彩香	11:00~(45)★ フットパーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム菁竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤 文也	11:05~(15) パーソナル シューズエクササイズ 柳原 彩香	
11:00		11:10~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:10~(30) アクアピクス	11:15~(45) パーソナル エアロ60 大原 知子	11:10~(30) やわらか 腰ストレッチ 柳原 彩香			11:15~(45)★ パーソナル エアロ45 橋村 典枝			11:40~(30) はじめてプール 中山 和昭		11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子	12:00~(60) ピラティス60 小澤 文也	12:00~(45) はじめてエアロ30 小澤 文也	12:45~ 子ども スイミング スクール		
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	11:50~(30) 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	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子			12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝			12:30~(60) はじめて平泳ぎ 稲葉 風吹		12:30~(60)★ すいすい平泳ぎ かっこよ4泳法 稲葉(和)・中山	13:15~(30) パレト30 小澤 文也	13:15~(30) はじめてエアロ30 小澤 文也	14:00~(60) パーソニック エアロ60 小澤 文也	14:30~(60) フランダース 橋詰 幸子	
12:00			12:25~(15) はじめての呼吸 稲葉 和城		12:30~(50) はじめてバドミントン 中山 和昭			13:15~(45) バリエーション ストレッチ45 青山 雅代			13:30~(60) 健康らくらく運動		14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子	14:15~(45) ZUMBA 山本 真佐美	14:15~(45) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	14:30~(60) はじめてステップ30 飯下 ひろみ	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都	
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将							14:30~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子			14:50~ 子ども スイミング スクール		14:50~ 子ども スイミング スクール	14:50~(60) ZUMBA 山本 真佐美	15:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	15:30~(60) ヨガ60 藤村 知都	16:00~ 子ども スイミング スクール	
13:00								15:30~(60) Yogaピキナー60 牧野 智美			15:30~(60) 子ども スイミング スクール		15:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	15:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	16:00~ 子ども スイミング スクール	16:00~ 子ども スイミング スクール	16:00~ 子ども スイミング スクール	
13:30								19:30~(30) LAOUND 石川 航大			19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI		19:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	19:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	19:30~(60) ヨガ60 藤村 知都	19:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	19:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	19:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ							20:10~(60)★ パーソナル エアロ60 石上 恵津子			20:15~(30) U-JAM MARIAN		20:15~(45)★ 初級エアロ45 さやか	20:10~(20) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	20:10~(20) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	20:15~(45)★ 中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) ZUMBA 山本 真佐美	20:15~(60) ZUMBA 山本 真佐美
14:00								20:45~(45)★ すいすい平泳ぎ 稲葉 風吹			21:00~(60) ZUMBA MARIAN		21:15~(45) ヨガ45 建徳 里子	21:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:15~(45) パーソナル エアロ45 橋村 典枝	21:15~(60) フランダース 橋詰 幸子	21:15~(60) フランダース 橋詰 幸子
14:30											21:30~(60) ZUMBA MARIAN		21:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	21:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	21:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
14:30											22:00~(60) U-JAM MARIAN		22:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	22:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
15:00											22:30~(60) ZUMBA MARIAN		22:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	22:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	22:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
15:30											23:00~(60) ZUMBA MARIAN		23:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	23:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
16:00											23:30~(60) ZUMBA MARIAN		23:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	23:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	23:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
17:00											24:00~(60) ZUMBA MARIAN		24:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	24:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
18:00											24:30~(60) ZUMBA MARIAN		24:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	24:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	24:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
19:00											25:00~(60) ZUMBA MARIAN		25:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	25:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
19:30											25:30~(60) ZUMBA MARIAN		25:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	25:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	25:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
20:00											26:00~(60) ZUMBA MARIAN		26:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	26:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
20:30											26:30~(60) ZUMBA MARIAN		26:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	26:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	26:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
21:00											27:00~(60) ZUMBA MARIAN		27:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	27:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
21:30											27:30~(60) ZUMBA MARIAN		27:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	27:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	27:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
22:00											28:00~(60) ZUMBA MARIAN		28:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	28:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
22:30											28:30~(60) ZUMBA MARIAN		28:30~(60) ZUMBA 山本 真佐美	28:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	28:30~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ
23:00											29:00~(60) ZUMBA MARIAN		29:00~(60) ZUMBA 山本 真佐美	29:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	29:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	29:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	29:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ	29:00~(60) はじめてエアロ30 飯下 ひろみ

4/29(月・祝)~5/6(月・祝)の
予定につきましては、
後日別紙にてお知らせいたします。

「日曜日」
「Aスタジオ」

11:00~(60)
ヨガ60
7日 建徳 里子
14日 MIDORI
21日 坂本 純子
28日 須田 優貴子

13:00~(60)
ZUMBA
7日・14日 杉山 健
21日 朝倉 南美
28日 藤城 華織

13:00~(60)★
初中級エアロ60
21日 朝倉 南美

13:00~(45)★
初中級エアロ45
28日 藤城 華織

14:15~(45)
ポルトラ45
7日 杉山 健
21日 朝倉 南美

14:15~(45)★
フットパーンエアロ45
14日 杉山 健

14:00~(60)
ZUMBA
28日 藤城 華織

「Bスタジオ」

10:30~
おまかせBスタジオ

15:10~(45)
LAOUND
小澤 文也

「29日(月・祝)」

11:00~(60)
ヨガ60
坂本 純子

13:00~(60)
ZUMBA
杉山 健

14:15~(45)
フットパーンエアロ45
杉山 健

「カルチャースクール」

21日 10:00~(90)
シェパード道工サイズ
松浦 睦巳
※こちらは有料となります

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→
※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。

月~水	14:50~21:20
金	13:50~21:20
土	12:45~18:40

※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