



2022年 6月 葵の森店

新型コロナウイルス感染予防の為、
館内ご利用の際は、必ずマスクの着用をお願い致します。
また、会話はお控えくださいますようお願い致します。



| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | |
|-------|-----------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|--|--|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|---|------|
| | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | 21日 10:00~10:50 ※4コース使用 | studio A | studio B | 15日・22日 10:00~11:20 ※3コース使用 | | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL |
| 9:30 | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:10~(15) モーニングストレッチ | 9:30~(20) コアエクササイズ | |
| 10:00 | | 10:05~(30) スローリンパ ドレナージュ 望月 | | 10:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 大原 知子 | 10:05~(15) タロエグササイズ | | 10:00(45) ハタヨガ 爾 | 10:05~(20) コアエクササイズ | 10:00~(45) はじめてバクタイ 小澤 | | 10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼 | | 10:00~(45) ヨガ45 YURI | 10:00~(30) BRT AYANO | 10:15~(20)★ チャレンジ 小澤 | |
| 10:30 | 10:15~(45) ヨガ45 野口 藤菜 | | 10:30~(30) 水中くらくら 稲葉 | | 10:30~(20) ポールエクササイズ | 10:30~(30) 水中くらくら 小林 | | 10:35~(15) ボディメイク 小澤 | | 11:00~(30) アクアピクス 小澤 | | 10:30~(30) 水中サーキット 小澤 | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将 | 11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二 | 11:10~(30) アクアピクス 綾部 友美 | 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 | 11:10~(30) アクアピクス 望月 | 11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝 | 11:10~(20) リズム青竹 | | | 11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼 | | 11:00~(45) ZUMBA AYANO | | 10:45~(45) はじめて平泳ぎ 石川 | |
| 12:00 | | | 12:00~(45) 入門クロール 坂口 | | | 12:00~(45) はじめてクロール 小澤 | | | | | 11:40~(30) はじめてプール 稲葉 | | | | | |
| 12:30 | 12:15~(45) ZUMBA 山口 王将 | 12:30~(20) 骨盤底キュット 小林 | | 12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代 | 6月のみ 時間変更 | | 12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝 | | | | 12:00~(45) ハタヨガ 爾 | | 12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ | 12:00~(45) UBOUND 小澤 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美 | | | 13:15~(45) パレトン& リラクゼーション ストレッチ 青山 雅代 | 13:15~(45) コンディショニング 小澤 | 13:15~(60)★ すいすい平泳ぎ & かっこよく4泳法 稲葉・中山 | 13:15~(45) ★1日・15日・29日 『スローリンパドレナージュ45』 ★8日・22日 『パレトン45』 | | | | 13:15~(45) ZUMBA KAZUE | | 13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝 | 13:00~(45) 小澤 | ★4日・18日 『パレトン45』 ★11日・25日 『スローリンパ ドレナージュ45』 | |
| 14:00 | 14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美 | | | | | | | | | | | | 13:40~(50) はじめて平泳ぎ 西ヶ谷 | | | |
| 14:30 | 14:45~(45) ヨガ45 坂本 純子 | | | 14:15~(20) 脳トレエクササイズ 橋詰 幸子 | 14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子 | | 14:15~(45)★ 初級エアロ 鈴木 祐子 | | | | 14:15~(45) ストレッチ&スイム 小林 | | 13:50~21:20 | 14:00~(45) ベジック エアロ45 小澤 | | |
| 15:00 | | | 14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール | 14:45~ 18:20 VELTEX SUZUKI キッズ チアダンス スクール | | 14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 子ども スイミング スクール | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15~(45) UBOUND 小澤 | 19:15~(45) ZUMBA 杉山 健 | 選手育成 | 19:15~(45) ヨガ45 高野 由美 | 19:15~(45) ボルトプラ45 朝倉 南美 | 選手育成 | 19:15~(45) UBOUND 石川 | 19:15~(45) ヨガ45 Tomomi | 選手育成 | | 19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼 | | 18:15~(45) FIGHT DO RADICAL FITNESS 杉山 健 | 19:15~(45) ZUMBA 杉山 健 | 19:15~(45) 女性限定 ヨガ45 高野 由美 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~(45) FIGHT DO 杉山 健 | 20:15~(30) コンディショニング | | 20:15~(45)★ 初級エアロ45 朝倉 南美 | 20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝 | 20:45~(45)★ らくらく平泳ぎ 坂口 | 20:15~(45) ZUMBA AYANO | 20:15~(30) 美尻トレ | | | 20:15~(45)★ 初級エアロ45 松谷 藍 | 20:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼 | | | 20:00~(45)★ かっこよく4泳法 坂口 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | 21:15~(30) UBOUND 小澤 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | 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 | 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

日曜・祝日の営業時間
9:00~20:00
ジム・プール・アクアフェール
ご利用は 19:30 まで
20:00 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初めての方向けのクラスとなります。
★ 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