



2024年 4月 葵の森店

	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) 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		選		
10:00													10:00~(45) ヨガ45 YURI	10:00~(30) BRT AYANO	10:15~(20)★ チルドレンスイミング 小澤	成	
10:30	10:10~(45) スロージョグ45 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実	10:30~(30) 水中くぐり運動 萩山	10:15~(45) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:05~(15) 夕方エクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(20) ポールエクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(30) 水中くぐり運動 小林	10:00(45) ハタヨガ 藤	10:05~(20) コアエクササイズ	10:00~(45) はじめて平泳ぎ 小澤	10:35~(15) ボディーメイク	10:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	10:05~(30) ピラティス30 大石	10:30~(30) 水中リズム運動 望月	10:45~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) ZUMBA AYANO	10:45~(45) はじめてパンプ 石川
11:00																	
11:30	11:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディコンディショニング 青山 勝二		11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	11:10~(30) やわらかいストレッチ	11:10~(30) アクアピクス 望月	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	11:00~(30) アクアピクス 小澤	11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) ヨガエクササイズ 望月	11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) ヨガエクササイズ 望月	12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) Uaound 小澤		
12:00																	
12:30	12:15~(45) おなかきりめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュット 小林	12:00~(45) 入門クロール 石川	12:15~(45) からだリセットエクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) はじめて青泳ぎ 萩山	12:15~(45) はじめて青泳ぎ 萩山	12:15~(45) はじめて青泳ぎ 萩山	12:15~(45) 水中くぐり運動 橋村 典枝	12:00~(45) はじめてプール 萩山	12:30~(45) はじめてクロール 中山	12:30~(45) はじめてクロール 中山	12:30~(45) ハタヨガ 藤	26日 『ヨガ45』 岡部 夏実	12:30~(60)★ ちくちく青泳ぎ & かっこよく泳法 中山・坂口	13:00~(45) はじめてパンプ 西ヶ谷	12:45~	
13:00																	
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美	13:15~(45) からだリセットエクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(60)★ チルドレンパンプ & かっこよく泳法 坂口・石川	13:15~(45) チルドレンパンプ & かっこよく泳法 坂口・石川	13:15~(45) ZUMBA KAZUE	★3日・17日 『スロージョグ/バレトナージュ45』 ★10日・24日 『バレトン45』	13:15~(45) ZUMBA KAZUE	14:15~(45) バレトン45 Shima	14:15~(45) バレトン45 Shima	13:40~(50) はじめてパンプ 西ヶ谷	13:00~(45) 小澤	12:45~		
14:00																	
14:30																	
15:00	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~21:20 子どもスイミングスクール	14:45~19:10 VELTEX SHIZUOKA キッズチアダンススクール	14:15~(20) おしエクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~21:20 子どもスイミングスクール	14:50~21:20 子どもスイミングスクール	14:15~(45)★ 初級エアロ45 鈴木 祐子	14:15~(45) 水中リズムストレッチ 小林	14:50~21:20 子どもスイミングスクール	14:15~(45) ハタヨガ 藤	13:50~21:20	14:00~(45) ベージュエアロ45 小澤	15:00~(20) コアエクササイズ	子どもスイミングスクール	18:40
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00	16:00~19:10 キッズダンス																
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:30~(45) Uaound 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) Uaound 石川	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) Uaound 石川	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ボルダプラ45 朝倉 南美	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定ヨガ45 高野 由美	18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	19:30
20:00																	
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤		20:15~(45)★ 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 初級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(30) 美尻トレ	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口	20:00	
21:00																	
21:30	21:20~(30) Uaound 小澤																
22:00																	
22:30																	
23:00	ジム・プール・アクアールのご利用は 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・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・アクアール
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館

※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。