



2024年 5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		
10:00														9:30~(20) コアエクササイズ		
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナー・ジュ45 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実	10:30~(30) 水中くらくら運動	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	10:30~(30) 水中くらくら運動 小林	10:00(45) ハタヨガ 藤	10:05~(20) コアエクササイズ	10:00~(45) はじめて青泳ぎ 小澤	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 小澤	10:30~(30) 水中リズム運動 望月	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
11:00																
11:30	11:15~(45) バレー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 腰痛ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス 望月	11:10~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝		11:05~(20) リズムエクササイズ	11:00~(30) アクアピクス 小澤	11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	10:45~(20) ポールエクササイズ 望月	11:00~(45) ZUMBA AYANO			10:45~(45) はじめてクロール 石川
12:00																
12:30	12:15~(45) おなかひきめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュッと 小林	12:00~(45) 入門クロール	12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) はじめてパワライ 橋村 典枝	12:15~(45) はじめてパワライ 橋村 典枝	12:15~(45) はじめてパワライ 橋村 典枝			12:30~(45) はじめて平泳ぎ	12:00~(45) ハタヨガ 藤	11:30~(45) uabound 小澤	12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) uabound 小澤		
13:00																
13:30	13:15~(30)★ はじめてエアロ30 澤田 絵美			13:15~(45) バレー45 リストラクチャー 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)★ 矯正クロール & かっこよく泳法	13:15~(45)★ ★18日・15日・29日 『スローリンパドレナー・ジュ45』 ★8日・22日 『バレー45』			13:15~(45) はじめてエアロ30 澤田 絵美	13:00~(45) ZUMBA KAZUE	13:40~(50) はじめてクロール 西ヶ谷	13:00~(45) 小澤			13:30~(45) はじめてエアロ30 澤田 絵美
14:00	14:00~(30)★ はじめてステップ30 澤田 絵美			14:15~(20) おなかひきめ 青山 雅代	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~ 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	14:15~(45) ハレー45 Shima	13:50~21:20	14:00~(45) ベージュ エアロ45 小澤			14:00~(45) ベージュ エアロ45 小澤
14:30																
15:00	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~ 子ども スイミング スクール	14:45~ VELTEX SHIZUKA キッズ チアダンス スクール	14:50~ 子ども スイミング スクール	15:15~(45) ピラティス45 sana	15:15~(45) ピラティス45 sana			14:50~21:20 子ども スイミング スクール	15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアエクササイズ			15:00~(20) コアエクササイズ
16:00																
17:00	16:00~ キッズダンス															
18:00																
19:00																
19:30	19:30~(45) uabound 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	選手育成	19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ボルドブラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45) uabound 石川	19:15~(45) uabound 石川		選手育成	17:30~21:30 VELTEX SHIZUKA チアダンスコース	19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	選手育成	18:15~(45) FIGHT DO 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	20:30~(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) リズムエクササイズ 橋村 典枝	20:45~(45) はじめて青泳ぎ 金井	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(45) ZUMBA Yukiko		20:15~(30) 美尻トレ 小林 涼	20:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼					20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口
21:00																
21:30																
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。