



2024年 11月 葵の森店

	月			火			水			木	金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B		studio A	studio B			studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30																
10:00		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	5日 10:00~10:50 ※4コース使用		9:40~(15) モーニングストレッチ	6日・27日 10:00~11:20 ※4コース使用					9:10~(15) モーニングストレッチ		
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナージュ46 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実		10:15~(45) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:05~(15) 夕刻エクササイズ 10:30~(20) ポールエクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(30) 水中くらくら運動 小林		10:00(45) ハタヨガ 藤	10:05~(20) コアクセーション 10:35~(15) ボディーメイク 11:05~(20) リズム青竹	10:00~(45) はじめてクロー 小澤			10:00~(45) ヨガ45 chihoko	10:15~(20)★ チルドレン 小澤		
11:00														11:00~(45) ZUMBA KURUMI	9日 代行 Tomomi	
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~(30) 水中くらくら運動 大石	11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	11:10~(30) やわらか 筋膜ストレッチ 11:10~(30) アクアピクス COCO	11:10~(30) アクアピクス COCO	11:15~(45)★ ファットバーン エアロ46 橋村 典枝			11:00~(30) アクアピクス 小澤					10:45~(45) はじめて水泳ぎ	
12:00			12:00~(45) 入門クロー							11:40~(30) はじめてプール						
12:30	12:15~(45) おなかひきめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュット 小林		12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO	12:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝			12:30~(45) はじめてバクファイ			12:00~(45) ハタヨガ 藤	12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) LAOUND 小澤	
13:00																
13:30	13:15~(30) はじめてエア30 澤田 絵美			13:15~(45) スローストレッチ 青山 雅代	13:15~(45) コアエクササイズ 小澤	13:15~(60)★ らくらく水泳ぎ & かっこよく泳法	13:15~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝			13:00~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝			13:00~(45) 小澤			
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美									13:40~(50) はじめて水泳ぎ 西谷						
14:30				14:15~(20) 筋トレエクササイズ 橋詰 幸子	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~	14:15~(45)★ 初中級エアロ46 鈴木 祐子			14:15~(45) 水中リズムストレッチ 小林				14:00~(45) ベアシック エアロ46 小澤		
15:00	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~ 21:20	14:45~ 19:15		14:50~ 21:20	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				15:00~(20) コアクセーション		
16:00	16:00~															
17:00	17:00~															
18:00	19:10 キッズダンス		子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください	キッズ チアダンス スクール		子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください										
19:00																
19:30	19:30~(45) LAOUND 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) LAOUND 石川	19:15~(45) チアダンス 大原 知子						18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	2日 代行 Kanae	
20:00														19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ46 高野 由美	
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤		20:15~(45)★ 初中級エアロ46 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝		20:15~(45) ZUMBA YUKI	20:15~(30) 美尻トレ								
21:00						20:45~(45) はじめてクロー 金井										
21:30		21:20~(30) LAOUND 小澤					21:15~(45) ヨガ45 AYAMI								20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口	
22:00																
22:30																
23:00	ジム・プール・アクアフルのご利用は 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・アクアフル
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。