

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日・祝日				
	スタジオ		ジム	プール		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		プール		
	A	B		スイミング	ウォーキング		A	B		スイミング	ウォーキング		A	B		スイミング	ウォーキング		A	B
8																				
9																				
10	9:50~10:50 ヨガ 中山 (60)	9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)		10:00~10:45 アクア 45 山下 (45)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 多賀 (40)	10:00~10:45 ホット YOGA 45ek 長山 (45)				10:00~10:45 アクア キネシス 太田(由) (45)	9:50~10:30 ベーシック ステップ 松永 (40)	10:00~10:40 ポール 20 ずっと健康 ストレッチ 木本 定員30名				10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00~10:40 ベーシック エアロ 北市 (40)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ 東江 (45)		
11	11:10~11:55 ベーシック ステップ 木本 (40)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 齊藤 (45)	11:00~12:00 有料 スモール スクール 60	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 山下 (60)	11:10~11:55 エンジョイ エアロ 長山 (45)	11:15~12:15 フラダンス 竹澤 (60)	11:00~12:00 有料 スモール スクール 60	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (中級) 東江 (60)	11:00~11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 (30)	11:05~11:50 バリー シェイプ 東(智) (45)	11:00~12:00 有料 スモール スクール 60	11:00~11:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 齊藤 (45)	11:00~12:00 有料 スモール スクール 60	11:10~11:55 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:00~11:45 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)	11:30~12:30 週替わり レッスン 60			
12	12:10~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ポール 20 ずっと健康 ストレッチ 木本 定員30名		12:25~1:10 ボディ パンフ 45 清田 (45)	12:35~1:20 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (45)				12:15~1:00 ボディ シャム 45 藤谷 (45)	12:30~1:00 ボディ ステップ30 厚見 (30)	12:30~1:30 有料 スモール スクール 60	12:30~1:15 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~1:00 BtoB スタイル コントロール 厚見 (45)	1:00~2:00 有料 スモール スクール 60	12:15~1:00 ボディ ステップ 45 得能 (45)	12:20~1:20 有料 イベント レッスン 60	12:00~12:30 アクア コンバット 能村 (30)	1:00~ 週替わり レッスン 60		
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ピラティス ベーシック 木本 (45)		1:30~2:15 ボディ コンバット 45 清田 (45)	1:45~2:15 LES MILLS CORE 小出 (30)				1:35~2:35 太極拳 高山(恵) (60)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:35 ラテン エアロ 長山 (50)	1:30~2:15 ホット YOGA 45ek 神谷 (45)				1:20~2:10 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	1:40~2:10 LES MILLS CORE 得能 (30)	2:30~ 週替わり レッスン 60		
2	2:20~3:05 ボディ パンフ 45 芦谷 (45)	2:20~3:10 バレトン 山崎 (50)		2:00~2:45 アクア 45 長山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 舟木 (45)	2:35~3:05 ボディ アタック30 能村 (30)				2:35~3:20 エンジョイ ステップ 能本 (45)	2:45~3:30 アクア 45 中川 (45)	3:00~4:00 ヨガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)				2:30~3:30 ボディ パンフ 吉藤 (60)	2:50~3:50 ボディ バランス 齊藤 (60)	2:30~ 週替わり レッスン 60	
3	3:30~4:30 ヨガ 中村(可) (60)	3:30~4:10 ベーシック エアロ 山崎 (40)	3:30~6:30 有料 Jr.水泳 スクール	3:30~6:30 有料 Jr.水泳 スクール	3:40~4:25 ホット YOGA 45do 中村(可) (45)	3:50~4:50 ボディ バランス 齊藤 (60)				3:40~4:30 シェイプ アップ ボクシング 中村(健) (60)	3:40~4:20 ベーシック エアロ 能本 (40)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	3:30~6:30 有料 Jr.水泳 スクール				3:50~4:35 ボディ アタック 45 得能 (45)	4:20~5:05 ホット YOGA 45ek 齊藤 (45)	3:45~ イベント レッスン 60	
4																				
5																				
6																				
7	6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~8:00 有料 スモール スクール 60		7:00~7:45 アクア 45 中野 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 小林 (60)	7:00~7:45 ホット YOGA 45do 山本(干) (45)	7:00~8:00 ボディ パンフ 山本(和) (60)	7:00~8:00 有料 スモール スクール 60	7:15~7:45 LES MILLS CORE 得能 (30)	7:45~8:45 有料 水泳 スクール (中級) 東江 (60)	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	7:00~8:00 有料 スモール スクール 60	6:00~6:45 ホット YOGA 45do 和田森 (45)	7:00~8:00 有料 スモール スクール 60	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	7:00~8:00 有料 スモール スクール 60	7:00~8:00 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~8:00 ボディ バランス 齊藤 (60)	2024年4月~よりタイムテーブルの 表色色が変更致しました。	
8	7:45~8:45 ボディ アタック 60 得能 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 二木 (50)	8:15~9:15 有料 スモール スクール 60	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 芦谷 (45)	8:30~9:00 LES MILLS CORE 能村 (30)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~9:00 有料 スモール スクール 60	8:05~8:50 エンジョイ エアロ 多賀 (45)	8:15~9:15 有料 スモール スクール 60	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 小林 (45)	8:05~8:35 パレトン 山崎 (30)	8:15~9:15 有料 スモール スクール 60	8:05~8:45 ボディ コンバット 45 定員80名	8:05~8:35 パレトン 山崎 (30)	8:15~9:15 有料 スモール スクール 60	8:05~8:40 LES MILLS CORE 得能 (30)	8:55~9:55 ヒップ ホップ 木藤 (60)	8:55~9:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	8:55~9:55 ボディ バランス 齊藤 (60)	
9	9:05~10:05 ボディ シャム 白松 (60)	9:00~10:00 ボディ バランス 齊藤 (60)		9:25~10:10 ボディ アタック 45 能村 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)				9:25~10:10 ボディ コンバット 45 定員80名											
10																				

初心者
おすすめ

初心者
向け

ホット
プログラム

★日祝・週替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。

★(有料) 特別イベントレッスン
土曜日12:20~
日曜日15:45~
別途、告知致します。
(詳しくは、別POPをご覧ください。)

★スタジオ参加人数
Aスタジオ 70名
(ボディコンバットのみ80名)
Bスタジオ 40名
(ポールずっとと健康ストレッチ
30名)

●月・水・木・金曜日
15:30~18:45

●土曜日
9:30~11:45

スイミングプールコース、
ジャグジーを使用します。
(※別途ご利用案内POPをご確認下さい。)

有料オプション
レッスン

運動を習慣化する為
に月4回、担当インス
トラクターと参加者達と
目的・目標をもって運
動を意欲的に取り組
めます。