

	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		A	B		A	B		A	B	ウォーキング		
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)	9:50~10:50 ヨガ 山岸 (60)	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 直江 (45)	
11	11:10~11:50 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 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 女性限定 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)					
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 20																		
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)																		
2	2:20~3:05 ボディ パンプ 45 芦谷 (45)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (50)		2:00~2:45 アクア 45 長山 (45)																
3	3:30~4:30 ヨガ 中村 (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																	
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 女性限定 60		7:00~7:45 アクア 45 中野(史) (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 小林 (60)	7:30~7:45 ホット YOGA 45do 山本(干) (45)				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)	7:00~8:00 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	7:45~8:45 水泳 スクール (中級) 直江 (60)	7:00~8:00 ボディ パンプ 山本(和) (60)	7:15~7:45 LES MILLS CORE 得能 (30)	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	8:55~9:55 ヒップ ホップ 木藤 (60)
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)		8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:20~9:05 ボディ パンプ 45 芦谷 (45)	8:30~9:00 LES MILLS CORE 能村 (30)	8:00~9:00 有料 スモール スクール 60													
9	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:00~10:00 ボディ バランス 齊藤 (60)																		
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の80名)
Bスタジオ 40名
(ポールずっと健康ストレッチ
30名)

有料 Jr.水泳スクール

- 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 スモールスクール

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。