

	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	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	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		スイミング	ウォーキング	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 山下 (45)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 多賀 (45)	10:00~10:45 ヨガ YOGA 45 東山 (45)		10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 多賀 (45)	10:00~10:45 エイム いきいきなか トレーニング 東山 (45)		10:00~10:45 アクア キネジス 太田 (由) (45)	10:00~10:45 ベーシック ステップ 45 多賀 (45)	10:00~10:45 ボール 45 木本 定員30名 (40)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:50 ヨガ 山岸 (60)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 北下 (45)		10:00~10:45 アクア スズパ 黒江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ 45 45						
11	11:10~11:50 ベーシック ステップ 木本 (45)	11:10~11:50 ボディ バランス 45 *ST 齊藤 (45)	11:00~12:00 スモール 60	11:00~12:00 水泳 スクール (初級) 山下 (60)	11:10~11:55 エンジョイ エアロ 東山 (45)	11:15~12:15 フラダンス 竹澤 (60)	11:00~12:00 スモール 60	11:00~12:00 水泳 スクール (中級) 黒江 (60)	11:00~11:30 A山 ジョー キネジス 多賀 (30)	11:15~12:00 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)	11:00~12:00 スモール 60	11:00~12:00 スモール 60	11:10~11:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:30~11:45 ボディ バランス 45 *FX 齊藤 (45)	11:10~11:45 ボディ スタイル コントロール 木下 (45)	11:10~11:55 メガ ダンス 45 北下 (45)	11:00~11:45 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)	11:30~12:30 ヨガ コンパット 木下 (45)			
12	12:10~12:50 ボディ コンパット 45 白松 (45)	12:10~12:50 ボール 45 定員80名 木本 定員30名 (30)		12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 東山 (45)	
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:20~2:05 ピラティス ベーシック 木本 (45)		2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	2:00~2:45 アクア 45 黒山 (45)	
2	2:30~3:05 ボディ バランス 45 山崎 (45)	2:30~3:10 バレトン 山崎 (60)		2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 黒山 (45)	
3	3:30~4:10 ベーシック エアロ 山崎 (40)	3:30~4:30 ヨガ 中村 (60)	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール	3:30~6:30 水泳 スクール
4																											
5																											
6																											
7	6:40~7:25 ボディ コンパット 45 白松 (45)	7:00~8:00 スモール 60		7:00~7:45 アクア 45 中野 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 山本 (45)	7:00~7:45 ヨガ 45 山本 (45)		7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:00~8:00 ボディ コンパット 45 山本 (45)	7:15~7:45 ボディ コンパット 45 山本 (45)		
8	7:45~8:45 ボディ コンパット 60 齊藤 (60)	7:45~8:35 ボディ コンパット 60 木本 (60)		8:00~8:45 アクア 45 中野 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)		8:00~8:45 アクア 45 中野 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	8:00~8:45 ボディ コンパット 60 山本 (45)	
9	8:05~10:05 ボディ コンパット 45 白松 (60)	8:05~10:00 ボディ コンパット 45 齊藤 (60)		8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)		8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	8:25~10:10 ボディ コンパット 45 黒山 (45)	
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12:05~
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
(ボディコンパットのみ80名)
Bスタジオ 40名
(ボ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をご確認ください。)

初心者おすすめ

フィットネスクラブが
初めての方
運動が久しぶりな方でも
スタートしやすい
プログラムになって
おります。