

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日・祝日			
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ	プール		
	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	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 ⑥	9:50-10:50 フラダンス 竹澤 ⑥		10:00-10:45 アクア 山下 ④	10:00-10:40 ベーシック エアロ 多賀 ④	10:00-10:45 ホット YOGA 45分 栗山 ④		10:00-10:45 アクア 45分 松本 ④	10:00-10:45 メガ ダンス 45分 榎島 ④	10:00-10:45 エイム いきいき ヨガ トレーニング 東(園) ④		10:00-10:45 ベーシック ステップ 松本 ④	10:00-10:40 ボール 木本 ④	10:00-10:45 アクア 45分 杉浦 ④		10:00-10:45 ベーシック エアロ 北村 ④	9:50-10:50 ヨガ 山岸 ⑥	10:00-10:40 ベーシック エアロ 北村 ④		10:00-10:45 アクア スズパ 栗江 ④	10:00-10:45 アクア スズパ 栗江 ④	10:05-11:00 エンジョイ エアロ 栗江 ④		
11	11:10-11:50 ベーシック ステップ 木本 ④	11:10-11:50 ボディ バランス 45分*ST 齊藤 ④		11:00-12:00 水泳 スクール (初級) 山下 ⑥	11:10-11:55 エンジョイ エアロ 栗山 ④	11:15-12:15 フラダンス 竹澤 ⑥		11:00-12:00 水泳 スクール (中級) 栗江 ⑥	11:05-11:50 ペリー シェイプ 東(園) ④	11:05-11:50 ボディ メイク ヨガ 榎谷 ④		11:00-11:45 エンジョイ エアロ 栗原 ④	11:00-11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00-11:45 ヨガ 45分 北村 ④		11:00-11:45 メガ ダンス 45分 木下 ④	11:00-11:45 BtoB スタイル コントロール 木下 ④		11:00-11:45 水泳 スクール (初級) 山下 ⑥	11:00-11:45 アクア スズパ 栗江 ④	11:30-12:30 選替わり レッスン 栗江 ④			
12	12:10-12:50 ボディ コンバット 45分 白松 ④	12:05-11:05 ずっと健康 ストレッチ 栗江 ④		12:25-1:10 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:25-1:10 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:25-1:10 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		12:30-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:30-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	12:15-1:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:00-1:45 選替わり レッスン 栗江 ④			
1	1:15-2:00 ZUMBA 石井 ④	1:20-2:05 ピラティス ベーシック 木本 ④		1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:45-2:15 LES MILLS CORE 栗田 ④	1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		1:30-2:15 エンジョイ エアロ 栗田 ④	1:30-2:15 エンジョイ エアロ 栗田 ④	1:30-2:15 エンジョイ エアロ 栗田 ④		1:45-2:30 アクア 45分 栗田 ④	1:45-2:30 ラテン エアロ 栗田 ④	1:30-2:15 ホット YOGA 45分 栗田 ④		1:30-2:15 オリジナル エアロ 栗田 ④	1:30-2:15 LES MILLS CORE 栗田 ④		1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	1:30-2:15 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	
2	2:20-3:10 パレトン 山崎 ⑥	2:20-3:05 ボディ バランス 45分 栗田 ④		2:00-2:45 アクア 45分 栗田 ④	2:35-3:05 ボディ コンバット 30分 栗田 ④	2:35-3:05 ボディ コンバット 30分 栗田 ④		2:35-3:20 エンジョイ ステップ 栗田 ④	2:35-3:20 エンジョイ ステップ 栗田 ④	2:35-3:20 エンジョイ ステップ 栗田 ④		2:45-3:30 アクア 45分 栗田 ④	2:45-3:30 アクア 45分 栗田 ④	3:00-4:00 ヨガ 山岸 ⑥		3:00-4:00 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:00-4:00 ボディ コンバット 30分 栗田 ④		3:10-4:10 ボディ バランス 栗田 ④	3:10-4:10 ボディ バランス 栗田 ④	3:10-4:10 ボディ バランス 栗田 ④	3:10-4:10 ボディ バランス 栗田 ④	3:10-4:10 ボディ バランス 栗田 ④	
3	3:30-4:10 ベーシック エアロ 山崎 ⑥	3:30-4:30 ヨガ 中村 ⑥		3:30-6:30 水泳 スクール 栗田 ④	3:40-4:25 ホット YOGA 45分 栗田 ④	3:40-4:25 ホット YOGA 45分 栗田 ④		3:40-4:30 シェイプ アップ ボクシング 栗田 ④	3:40-4:30 シェイプ アップ ボクシング 栗田 ④	3:40-4:30 シェイプ アップ ボクシング 栗田 ④		3:40-4:30 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	3:40-4:30 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	3:40-4:30 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④		3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	3:40-4:30 オリジナル エアロ 栗田 ④	
4																								
5																								
6	6:40-7:25 ボディ コンバット 45分 白松 ④	7:00-7:45 アクア 45分 栗田 ④		7:00-8:00 ボディ コンバット 60分 栗田 ④	7:30-7:45 ホット YOGA 45分 栗田 ④	7:30-7:45 ホット YOGA 45分 栗田 ④		7:00-8:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	7:15-7:45 ボディ コンバット 45分 栗田 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45分 栗田 ④		7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④		7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④		7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ 栗田 ④	
7	7:45-8:45 ボディ コンバット 60分 栗田 ④	7:45-8:35 アィドル ダンス 栗田 ④		8:00-8:45 アクア 45分 栗田 ④	8:20-9:20 ボディ コンバット 栗田 ④	8:15-9:00 ZUMBA 栗田 ④		8:00-8:45 アクア 45分 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④		8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④		8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④		8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	8:05-8:50 エンジョイ エアロ 栗田 ④	
8	8:05-10:05 ボディ コンバット 栗田 ④	8:00-10:00 ボディ バランス 栗田 ④		8:40-10:10 LES MILLS CORE 栗田 ④																				
9																								
10																								

初心者
おすすめ

初心者
向け

ホット
プログラム

★日祝・選替わりレッスンの
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
(ボディコンバットのみ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
プログラム内容になって
おります。