

	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	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		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 ヨガ YOGA 45分 東山 ④		10:00~10:45 アクア 45分 松本 ④	10:00~10:45 ヨガ ダンス 45分 多賀 ④	10:00~10:45 エイム いきいき運動 トレーニング 東山 ④		10:00~10:45 ベーシック ステップ 熱水 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 北山 ④	9:50~10:50 ヨガ 山岸 ⑥	10:00~10:40 ベーシック エアロ 北山 ④		9:30~11:30 Jr水泳 スクール	10:00~10:45 アクア スズパ 黒江 ④	10:15~11:00 エンジョイ エアロ ④			
11	11:10~11:50 ベーシック ステップ 木本 ④	11:15~11:50 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 東山 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) 黒江 ⑥	11:05~11:50 ボディ シェイプ ヨガ 神谷 ④	11:05~11:50 ベリー シェイプ 東山 ④		11:00~11:45 エンジョイ エアロ 米原 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④	11:00~11:45 ボディ バランス 45分*FX 齊藤 ④
12	12:10~12:50 ボディ コンバット 45分 白松 ④	12:05~11:05 ボール ずっと健康 ストレッチ ④		12:25~1:10 ボディ コンバット 45分 齊藤 ④	12:25~1:10 ボディ コンバット 45分 齊藤 ④	12:25~1:10 ボディ コンバット 45分 齊藤 ④		12:30~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:30~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥		12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	12:15~1:00 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 ④	1:20~2:00 ボディ バランス 木本 ④		1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:40~2:10 LES MILLS CORE 小池 ④	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥		1:30~2:15 アクア 45分 松本 ④	1:30~2:15 エンジョイ エアロ 松本 ④	1:20~1:50 筋トレ プログラム ④		1:45~2:30 アクア 45分 中山 ④	1:45~2:30 ラテン エアロ 中山 ④	1:30~2:15 ホット YOGA 45分 神谷 ④	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	1:30~2:15 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥
2	2:20~3:10 パレトン 山崎 ⑥	2:25~3:10 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥		2:00~2:45 アクア 45分 黒江 ⑥	2:30~3:00 ボディ コンバット 30分 中山 ④	2:30~3:00 ボディ コンバット 30分 中山 ④		2:30~3:20 エンジョイ ステップ 黒江 ⑥	2:35~3:20 太極拳 高山 ⑥	2:35~3:20 エンジョイ ステップ 黒江 ⑥		2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④	2:45~3:30 アクア 45分 中山 ④
3	3:30~4:10 ベーシック エアロ 山崎 ④	3:30~4:30 ヨガ 中村 ⑥		3:30~6:30 Jr水泳 スクール	3:40~4:25 ボディ YOGA 45分 黒江 ⑥	3:40~4:25 ボディ YOGA 45分 黒江 ⑥		3:30~6:30 Jr水泳 スクール	3:40~4:30 シェイプ アップ ボクシング 中村 ⑥	3:40~4:30 シェイプ アップ ボクシング 中村 ⑥		3:30~6:30 Jr水泳 スクール	3:40~4:30 ヨガ 山岸 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥	3:40~4:30 ボディ コンバット 45分 黒江 ⑥
4																								
5																								
6																								
7	6:40~7:25 ボディ コンバット 45分 白松 ④	7:45~8:35 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥		7:00~7:45 アクア 45分 中野 ④	7:00~8:00 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥	7:30~7:45 ボディ YOGA 45分 黒江 ⑥		7:00~8:00 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥	7:00~8:00 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥	7:00~8:00 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥		7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥	7:00~7:45 エンジョイ エアロ 黒江 ⑥
8	7:45~8:45 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥	7:45~8:35 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥		8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④		8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④		8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④	8:00~8:45 アクア 45分 中山 ④
9	8:05~10:05 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥	8:00~10:00 ボディ コンバット 60分 黒江 ⑥		8:40~10:10 LES MILLS CORE 中野 ④	8:40~10:10 LES MILLS CORE 中野 ④	8:40~10:10 LES MILLS CORE 中野 ④		8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥		8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥	8:40~10:10 ボディ コンバット 30分 黒江 ⑥
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)

ファットネスクラブが
 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。