



	月		火	水		木		金		土		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	
10:00			休 業 日											
11:00	11:00~11:45 コンビネーションエアロ 藤原	11:30~12:15 ★ アクアビクス 本田		10:30~11:15 ZUMBA 宮田		10:30~11:15 コンビネーションエアロ 金	10:45~11:15 ★ クロール初級 清水		10:30~11:15 ★ 初めてフラダンス 宮崎	10:30~11:15 クロール中級 齊藤	10:45~11:15 ★ バレエストレッチ 濱邊		10:45~11:30 ★ 元気体操 森垣	
12:00	12:00~13:00 ★ 陰ヨガ 藤原			11:30~12:15 ★ リラックスヨガ 澤井			11:30~12:15 ★ 初めてエアロ 高城	11:30~12:15 背泳ぎ中級 清水	11:30~12:15 ★ やさしいエアロ 高城	11:30~12:00 バタフライ初級 齊藤	11:45~12:30 ★ オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	11:30~12:15 背泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 ★ やさしいエアロ 神山	
13:00				13:00~13:45 ★ チャレンジエアロ 寺岡	13:00~13:30 ★ 流水ウォーキング 清水	13:15~14:00 ★ ろっ骨エクササイズ KaQiLa 中川			12:30~13:15 ★ ピラティス 岸田		12:45~13:30 ★ オリジナルシェイプ 尾藤	12:30~13:15 バタフライ中級 大善	12:45~13:30 ★ オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	12:45~13:30 クロール中級 清水
14:00	13:30~14:30 ★ ルーシーダットン 角田	13:30~14:15 背泳ぎ中級 清水		14:00~15:00 ★ 健美操 島田	14:00~14:45 平泳ぎ中級 大善	14:15~15:00 ★ 引き締めエアロ 風早	13:30~14:15 バタフライ中級 南		14:00~14:45 ★ 肩凝り腰痛改善 大善	14:00~14:45 ZUMBA 金	13:45~14:45 ★ 背骨コンディショニング 野口	13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善	13:45~14:15 ★ 脂肪燃焼アクア 清水	13:45~14:15 脂肪燃焼アクア 清水
15:00	14:45~15:30 ★ 初めてエアロ 風早	14:30~15:00 ★ クロール初級 清水		15:00~15:45 ★ 初めてマスターズ 大善	15:00~15:45 初めてマスターズ 大善	15:15~16:00 ★ ストレッチ&ホール 南 (要)	14:30~15:00 平泳ぎ初級 齊藤		14:30~15:15 ★ 健康ストレッチ 尾藤	14:30~15:15 健康ストレッチ 尾藤	15:00~15:45 ★ クロール中級 大善	15:00~15:45 健康ストレッチ 尾藤	15:00~15:45 クロール中級 齊藤	15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 南
16:00				15:15~16:00 ★ ホッケー コンディショニング 山内	16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善		15:15~16:00 バタフライ初級 齊藤		15:30~16:00 ★ お腹集中 SHIN-SHINスタッフ		15:00~15:45 クロール中級 大善	16:00~16:30 ★ パーソナルレッスン 南	16:00~16:30 パーソナルレッスン 南	15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 南
17:00														
18:00	18:30~19:15 ★ 初めてフラダンス 金	19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善		19:15~20:00 ★ やさしいエアロ 風早	19:30~20:15 ★ バタフライ中級 清水	19:00~19:45 ★ やさしいステップ 岸田	19:30~20:00 ★ 背泳ぎ初級 齊藤		19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善	19:45~20:15 ★ バタフライ初級 大善	19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善	18:00 ★ オリジナル45 土曜日 2日 プティ・バレエ 濱邊 9日 コンビネーションエアロ 風早 16日 フィットネスベリ 井上 23日 ピラティス 水上 30日 休業日
19:00														日曜日 3日 ハタヨガフロー 山本 10日 初めてフラダンス 野口 17日 からだパーク 角田 24日 パワーヨガ 山本 31日 休業日
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:45~20:15 ★ 脂肪燃焼アクア 清水		20:15~21:00 ★ 骨盤ストレッチ 風早	20:30~21:30 ★ マスターズ 清水	20:00~20:45 ★ パワーヨガ 角田	20:15~21:00 ★ クロール中級 齊藤		20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:30~21:15 ★ 平泳ぎ中級 大善	20:30~21:15 ★ 平泳ぎ中級 大善	20:30~21:15 ★ 平泳ぎ中級 大善	20:00 ★ ピラティス 水上 30日 休業日
21:00	20:30~21:30 ★ オリジナルヨガ 高城	20:30~21:15 背泳ぎ中級 南							21:05~21:50 ★ HIP-HOP 渡邊					21:00 ★ はじめての方でも安心して参加できるクラス (要) 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス
22:00														◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。 ◇レッスン内容や担当者は都合により変更することがございます。 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。 レッスンの途中参加は心臓、筋肉などに負担を掛けますので 開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。