



	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		10:30~11:15 アクアピクス ★ 中山		10:30~11:30 バランスヨガ ★ 江田		10:20~11:05 やさしいエアロ ★ 金		10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 宮崎		10:30~11:30 バレエ 江口		10:45~11:30 クロール上級 大善	10:00	
11:00	11:00~11:45 チャレンジエアロ 藤原	11:30~12:15 クロール中級 一色		11:00~11:45 背泳ぎ中級 一色		11:15~12:00 ZUMBA 金		10:45~11:15 背泳ぎ初級 ★ 丸永		11:45~12:45 オリジナル60 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】		11:00~11:45 ボクササイズ 茨木	11:00	
12:00	12:00~13:00 陰ヨガ ★ 藤原			11:45~12:30 筋トレ指導 ★ 丸永			12:15~13:00 アクアピクス ★ 山内		11:30~12:30 元気塾 ★ 森垣		11:45~12:30 背泳ぎ中級 大善	12:00~12:30 お腹集中 ★ 茨木	12:00	
13:00	13:30~14:30 ルーシーダットン ★ 角田	13:30~14:15 背泳ぎ中級 三浦		13:00~13:45 コンビネーションエアロ 寺岡		13:00~13:45 マイアミダンス 伊東	13:15~14:00 平泳ぎ中級 南	12:45~13:30 コンビネーションエアロ 西浦		13:00~13:45 オリジナルシェイプ 尾藤	12:45~13:15 パーソナルレッスン 大善	12:45~13:45 オリジナル60 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	12:45~13:15 背泳ぎ初級 ★ 清水	13:00
14:00	14:45~15:30 ストレッチ&ホール ★ 清水 (要)	14:30~15:00 平泳ぎ初級 三浦		14:00~15:00 健美操 ★ 島田	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	14:00~14:45 ボクササイズ 齊藤	14:15~14:45 流水ウォーキング ★ 三浦	13:45~14:30 健康ストレッチ ★ 尾藤	13:45~14:30 アクアピクス ★ 本田	14:00~15:00 スキリヨガ ★ 野口	14:45~15:30 クロール中級 一色	14:00~14:45 サルサ 田中	13:30~14:00 脂肪燃焼A7 ★ 清水	14:00
15:00		15:15~15:45 パーソナルレッスン 南		15:00~15:45 初めてマスターズ 大善	15:00~15:45 ストレッチ&ホール ★ 南 (要)	15:00~15:30 パーソナルレッスン 三浦	15:30~16:00 パーソナルレッスン 三浦	14:45~15:30 やさしいステップ ★ 寺岡	14:45~15:30 バタフライ中級 三浦	15:15~16:00 健康ストレッチ ★ 尾藤	16:45~16:15 バタフライ初級 一色	16:15~16:45 パーソナルレッスン 南	15:15~16:45 パーソナルレッスン 南	15:00
16:00				16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善				15:45~16:15 お腹集中 SHIN-SHINスタッフ ★			16:30~17:30 マスターズ 大善		16:45~16:15 パーソナルレッスン 南	16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
18:45~19:30 初めてフラダンス ★ 宮崎		19:15~19:45 パーソナルレッスン 大善		18:30~19:15 やさしいエアロ ★ 森		19:00~20:00 ハタヨガフロー 入門 ★ 福本		18:30~19:15 コンビネーションエアロ 福田	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善					18:00
19:45~20:30 チャレンジエアロ 藤原	20:00~20:30 バタフライ初級 南			19:30~20:15 ファイティングシェイプ 大善	19:45~20:15 クロール初級 ★ 茨木	20:10~20:55 ピラティス ★ 中村	20:00~20:30 脂肪燃焼A7 ★ 清水	19:30~20:15 ステップ45 福田	19:45~20:15 流水ウォーキング ★ 齊藤					18:00
20:45~21:30 X-Biking 茨木 (要)	20:45~21:30 平泳ぎ中級 南			20:30~21:15 スキリヨガ ★ 野口	20:30~21:30 マスターズ 清水	21:05~21:50 HIP HOP 辻井	20:45~21:30 クロール中級 清水	20:30~21:15 ZUMBA 宮田	20:30~21:15 バタフライ中級 齊藤					20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

**☆ 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**

◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。  
 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。  
 レッソ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。  
 プログラム改定日 2011年 12月 15日

休業日

★オリジナル60 スケジュール★

土曜日	日曜日
1日 休業日	1日 休業日
7日 インナーマッスルストレッチ 担当: CHIHARU	8日 ハタヨガフロー 担当: CHIHARU
14日 ダンスエアロ 担当: 一村	15日 コンビネーションエアロ 担当: 西浦
21日 ラテンエアロ 担当: 野口	22日 インナーマッスルストレッチ 担当: CHIHARU
28日 ダンスエアロ 担当: 一村	29日 バタフライ 担当: 山本

※詳しくは、館内掲示をご覧ください。