

	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
10:00	10:15~11:15 ルーシーダットン ★ 角田	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア ★	11:00~11:45 オリジナルストレッチ ★ 水上	11:00~11:30 クロール初級 山口	10:25~11:10 J-POPエアロ ★ 今野	10:30~11:00 バタフライ初・中級 林	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 金
11:00	11:30~12:15 ZUMBA 今野	11:45~12:15 クロール初級 山口	11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城	11:30~12:15 ストレッチ&ボール ★ 尾藤	11:15~12:00 クロール中級 林	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 岡田	11:30~12:15 青泳ぎ中級 大善
12:00			12:30~13:15 KaQiLa ★ 森	12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城		12:30~13:30 くびれピラティス ★ nonlee	12:30~13:15 クロール上級 大善
13:00	13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎		13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城	13:30~14:15 やさしいエアロ ★ 寺岡	13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 水中ウォーキング ★ 南	13:30~14:15 スイムトレーニング 大善
14:00	14:00~14:45 カラダリセット体操 ★ 角田	14:00~14:45 背泳ぎ中級 南	14:30~15:30 SALSATION® ★ Geppon	14:30~15:15 平泳ぎ中級 高城	14:00~14:45 クロール中級 南	14:15~15:00 バタフライ中級 南	14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 野口
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南	15:30~16:00 パーソナルレッスン 大善	15:00~15:30 パーソナルレッスン 南	15:00~15:30 ハタヨガ ★ 風早		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15~20:00 タイチーダンス (太極舞) ★ 水上		19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:15~20:00 がんばる ファイティング AYANO	19:15~20:00 リラックスヨガ ★ 平井	19:00~19:45 クロール中級 大善	
20:00	20:15~21:00 ピラティス ★ 水上		20:15~20:45 リラククスストレッチ ★ 風早	20:15~21:00 シェイプアップ トレーニング ★ AYANO	20:15~21:00 ZUMBA サチコ	20:00~20:45 平泳ぎ中級 大善	
21:00							
22:00							

1・8・22・29日
脂肪燃焼アクア
(若村IR)

15日
(休講)

休業日

オリジナル45
7日
ヨガ
岡田IR
14日
顔ヨガ
nonlee IR
21日
骨盤ストレッチ
風早IR
28日
ストレッチボール & ヨガ
高城IR

★ 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 2025年 11月 20日