

スタジオ レッスン開始30分前
※一部、60分前より整理していただく場合がございます。
プール レッスン開始60分前

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00		有	有		有		¥	有		¥	有		有	有		¥			¥		
10:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子スイミング 月曜 西垣 典子	10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 健美操60 宮崎 さゆり	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	有	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子		9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子			有	10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代	
11:00	¥			¥			¥	有			有		¥			有			¥		
11:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	有									11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草		10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子			11:00~12:00 かんたん ベリーダンス mayumi			10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子		
12:00		11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍											11:30~12:00 アクア30 近藤 知佳						11:30~12:30 たのしく スイミング 水上 瑞代		
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子																				
13:00	¥ NEW																				
13:30	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子																			
14:00	¥																				
14:30	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン																			
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美																			
16:00																					
17:00																					
18:00			有																		
19:00	¥																				
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子	有																			
20:00	¥	19:15~20:30 自力整体A miy																			
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛																				
21:00																					

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
 ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
 ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
 ④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンを
 休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

プログラム定員について

【40名】
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、腰痛予防ストレッチ、体幹メロッド、Group Fight

【35名】
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフィット、コンディショニング

【26名】
ファンダメンタルピラティス、姿勢改善エクササイズ、ショートレッスン

【25名】
ステップ30/45、スクエアステップ、脂肪燃焼サーキット、インターバルトレーニング、ピラティス、ポルドブラ

【20名】
JSAボールエクササイズ(日曜・スタジオ2)、筋膜リリース

【15名】
バランスボール

【10名】
ビギナースイミング、ベーシックスイミング