

# レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始30分前  
開始の時点で定員に達した場合は抽選となります

マークについて

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

時間	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	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 リトモス45 竹内 佳津子	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 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	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	10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	有	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代		10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司			
11:00	¥	有		¥			¥	有			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	11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 パラエティ ヨガ60 岡本 秀美	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子			11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草		11:15~11:45 アクア30 近藤 知佳	11:15~12:00 エアフット 宮崎 さゆり	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	有	11:00~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代		11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭	11:15~12:00 ベリダダンス mayumi	11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太
12:00																						
12:30	12:10~12:40 エア口30 田中 陽子			12:15~13:00 エア口45 山中 秀一											¥							
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア 平田 紀子	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ			13:00~13:45 リトモス45 大崎 穂乃香	13:00~14:00 大人のための バレ 田中 美和														
13:30																						
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00~15:00 ボディシェイプ60 初中級者向け 上杉 忍	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30	14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子	14:00~15:00 ヨガ60 natsuki	14:15~15:00 ボディメイク45 ナオミ	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき													
14:30																						
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 筋膜リリース45 平 美紀		15:10~16:10 ヨガ60 美香																		
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00			有																			
17:30			有																			
18:00			有																			
18:30			有																			
19:00	¥	有	¥	¥																		
19:30	19:00~20:00 エア口60 上之段 美美子	19:15~20:30 自力整体A miy	19:00~20:00 ベーシック スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:00~19:45 筋膜リリース45 長尾 亮佑		19:00~19:30 バレトン30 まゆみ	18:30~20:00 JSAボール エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ	19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香	19:00~19:45 筋膜リリース45 長尾 亮佑	19:00~20:00 ピグナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	有	19:15~20:30 自力整体B miy							
20:00	¥																					
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛			20:00~20:45 エア口45 福島 浩子	20:00~20:20 ストレッチボール		19:45~20:45 ヨガ60 まゆみ		19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子	20:00~21:00 トレ&ミット スタッフ	有	20:00~21:00 アロマヨガ 美香		20:00~21:00 ヨガ60 美香								
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5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が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

スタジオ1: 定員30名  
※定員20名レッスン  
ステップ・ストレングス・筋膜リリース  
脂肪燃焼・インターバル  
※定員10名レッスン  
トレ&ミット  
ベーシック・ピグナー・スイミング  
スタジオ2: 定員18名  
プール: 定員30名