

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

¥・・・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			
	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													
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	10:00~10:30 パラエティ コンディショニング	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	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	有	
11:00	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	有		11:00~12:00 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	11:00~11:45 かんたん ベリーダンス mayumi	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	有	11:00~12:00 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	11:00~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代	有	
12:00	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子	11:15~12:15 ペーパーマサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア30 ふみ	5週目は 代行表参照					12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草	12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子			11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子			
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	13:15~13:45 アクア30 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 美美子	有	13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子	13:30~14:00 水中らくらく体操 松本 順子	13:30~14:00 機能UP トレーニング 黒岩 美由紀	有	
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	14:00~14:30 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 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 垂矢	14:45~15:45 健美操 宮崎 さゆり			14:15~15:00 ZUMBA 美香	14:30~15:00 アクア30 松本 順子		
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		14:40~15:00 ショートレッスン	14:45~15:15 水中ウォーキング 辻 裕美子		15:15~16:00 ポルドブラ45 ナオミ	15:20~15:40 ストレッチボール					15:15~16:00 Group Fight45 美香	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀		
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香	5週目は 代行表参照											
17:00													16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	16:45~18:45 チアダンス 4年生~中学3年生 福田 楓		
18:00	18:00~18:45 エアロ45 上之段 美美子	有		18:00~18:45 ZUMBA 福島 浩子			18:00~18:30 バレトン30 まゆみ	18:15~19:45 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 1・3週のみ	18:45~19:30 ミットアクア45 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香		18:30~19:15 筋膜リリース 長尾 亮佑	18:30~19:30 ピギナー スイミング 川端 小百合			
19:00	19:00~19:45 リトモス45 祐村 愛	18:30~19:45 自力整体A miy		18:30~19:30 ベーシック スイミング 川端 小百合			19:00~19:45 エアロ45 福島 浩子						19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香			

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。

	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
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子					
11:00	11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭			10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司		
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭			11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太		
13:00				12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ		
14:00	13:55~14:15 ショートレッスン			13:30~14:15 エアロ45 まゆみ		
15:00	14:30~15:15 Group Fight45 美香			14:30~15:15 ステップ45 imari		
16:00	15:30~16:15 コンディショニング45 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari		
17:00	スタジオ1: 定員25名 ※定員20名レッスン ステップ・バラエティコン・機能UP 脂肪燃焼・インターバル・筋膜リリース					
18:00	スタジオ2: 定員15名					
19:00	プール: 定員25名					

8月1日(日)~8月31日(火)まで
営業時間が20時までとなる為この時間帯は休講になります。