

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			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	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	11:45~12:15 アクア30 ふみ	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	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア30 近藤 知佳		11:15~12:00 エアロフィット 宮崎 さゆり	10:50~11:35 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 脂肪燃焼 サーキット45 中谷 優太			
12:00																						
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 エアロ45 山中 秀一			12:30~13:30 リトモス60 HONOKA		12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子				12:15~13:15 アロマヨガ60 太田 亜矢	11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子					12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ			
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	NEW 13:00~13:30 ミットアクア30 水野 恵美	有 12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ			有 13:00~14:00 大人のための バレエ 田中 美和						有	13:00~13:30 ミットアクア30 松本 順子				時間変更				
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	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ45			13:45~14:45 ヨガ60 natsuki	有 14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき					14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢	14:30~15:15 ZUMBA 美香	13:30~14:15 ストレングス ワークアウト 黒岩 美由紀	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:45~14:15 アクア30 松本 順子			13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	13:45~14:45 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	
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					5週目は 代行表参照	15:15~15:35 ストレッチボール					15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢	15:30~16:15 Group Fight45 美香	14:45~15:30 ピラティス45 石松 朱美				14:30~15:15 Group Fight45 美香	14:30~15:15 ステップ45 imari	
16:00																						
17:00			有																			
17:30			有																			
18:00			有																			
18:30			有																			
19:00	¥	有	¥	¥			¥															
19:30	19:00~20:00 エアロ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	5週目は 代行表参照		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 エアロ45 福島 浩子			20:00~20:20 ストレッチボール		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	20:00~21:00 パワーヨガ60 美香			20:00~21:00 ヨガ60 美香								
21:00																						

①プログラムの参加申込受付は開始  
30分前になります。  
※10時開始のスタジオ1プログラム  
のみ開館前玄関で先着順。  
②スタジオの入場、プールのコース変更  
は5分前からです。

プログラム定員について

スタジオ1: 定員35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20名  
プール: 定員30名