

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始60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

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			¥			¥			
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 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		9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	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		¥			¥	有			有		¥			有			有			
11:30		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	11:00~12:00 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	有		10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代			
12:00			11:45~12:15 アクア30 ふみ																			
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子																		
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	NEW 13:00~13:30 水中ウォーキング 平田 紀子	有	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		講師変更 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 笑美子			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		¥	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30		¥	14:00~15:00 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			14:15~15:00 ZUMBA 美香	¥					
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		¥	14:40~15:00 ショートレッスン	14:45~15:15 アクア30 辻 裕美子	場所変更 15:15~16:00 ポルドブラ45 船曳 奈緒美	NEW 15:20~15:40 ストレッチポール									14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀	時間変更				
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香		5週目は 代行表参照							15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢			15:15~16:00 Group Fight45 美香						
17:00													15:25~15:45 ショートレッスン									
18:00			有										16:00~17:00 幼児 スイミング									
19:00	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子	有											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						
20:00	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛	19:15~20:30 自力整体A miy		5週目は 代行表参照	19:10~19:55 バランスボール 竹内 渉		¥	19:15~19:45 バレトン30 まゆみ	有	19:00~20:30 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	NEW 19:15~19:35 ストレッチポール			19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	有					
21:00				20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:10~20:30 ショートレッスン		¥	20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ				有	20:00~21:00 スモ-ルグループ エクササイズ (女性限定)	有	19:30~20:30 ピギナー スイミング 川端 小百合	¥	19:15~20:30 自力整体B miy					
													20:00~21:00 アロマヨガ 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。

プログラム定員について

- 【30名】エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、かんたんベリーダンス、Group Fight、ポルドブラ
- 【25名】ヨガ、コンディショニング、アロマヨガ、パラエティヨガ、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、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッド、JSAボールエクササイズ、アクア、ミットアクア、水中ウォーキング、水中エクササイズ、
- 【20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 筋膜リリース(スタジオ1)
- 【15名】腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、ヨガ(スタジオ2) ショートレッスン(スタジオ2)、ピラティス、ボディメイク かんたんらくらく体操、水中らくらく体操 JSAボールエクササイズ(スタジオ2)、筋膜リリース(スタジオ2)、バランスボール ストレッチポール
- 【10名】ピギナースイミング、ベーシックスイミング