

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

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	NEW	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	10:00~10:30 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	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			
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		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	有	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			
12:00																					
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			5週目は 代行表参照																	
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 平田 紀子	有	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ		¥	有	NEW	¥	有	有	NEW	有	有						
13:30			NEW 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	¥	有	¥	有	有	有	有	有	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		14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:40~15:00 NEW ショートレッスン	14:45~15:15 水中ウォーキング 辻 裕美子	¥	有	¥	有	有	有	有	有	有						
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 ピラティス45 石松 朱美		¥	15:10~16:10 ヨガ60 美香	5週目は 代行表参照	15:15~16:00 ポルドブラ45 ナオミ	15:20~15:40 ストレッチポール													
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00			有																		
17:30			17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00																		
18:00																					
18:30																					
19:00	¥	有	¥	¥	NEW																
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	19:30~20:30 ベーシック スイミング 川端 小百合	5週目は 代行表参照	19:10~19:55 筋膜リリース45 長尾 亮佑		19:15~19:45 バレトン30 まゆみ	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	19:00~19:45 Group Fight45 美香	19:15~19:45 ¥	19:30~20:30 ¥	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	NEW					
20:00	¥																				
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛		曜日変更		20:10~20:30 ストレッチポール		20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ			20:00~21:00 スモ-ルグループ エクササイズ (女性限定)	有	20:00~21:00 アロマヨガ 美香	20:00~21:00 ¥	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

【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、
JSAボールエクササイズ、アクア、水中ウォーキング
ミットアクア、水中エクササイズ、水中らくらく体操
【20名】ステップ30/45、パラエティコンディショニング
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)、機能UPトレーニング
【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、健美操
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)、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