

スタジオ レッスン開始30分前
※一部、60分前より整理していただく場合がございます。
プール レッスン開始60分前

¥ …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		¥			¥				
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 健美操60 宮崎 さゆり	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	10:00~10:45 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	10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司			
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		11:45~12:15 アクア30 福田 みゆき	11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 エアロフット60 宮崎 さゆり	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	有	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:30~12:00 アクア30 近藤 知佳	11:00~12:00 ベリーダンス60 衣笠 沙保里	有	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子		10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代	11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭	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45 竹内or横田	
12:00	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			¥							¥					¥			有	11:30~12:30 たのしく スイミング 水上 瑞代			
12:30	¥										¥									¥			
13:00	12:55~13:40 リトモス45 福田 みゆき	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子					¥	有			¥												
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		¥	時間変更		¥	NEW	有		¥												
14:30				14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30			14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボルドブラ45 船曳 奈緒美	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	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 体幹メソッド 横田 好史	14:15~15:00 ZUMBA 美香	有	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美		13:30~14:00 ミットアクア30 松本 順子	13:15~13:45 腰痛予防 ストレッチ30	13:30~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代	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 竹内or横田	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		¥	時間変更	5週目は 代行表参照	15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀				時間変更												
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香							有												
17:00			有																				
17:30			17:15~18:15 小学生 スイミング 9月開講																				
18:00																							
19:00	¥			¥																			
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子	有		19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:15~19:45 バランスボール 竹内 渉		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		19:30~20:30 ビギナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 インナーバル トレーニング45 美香	有	19:15~20:30 自力整体B miy	有	19:30~20:30 ベーシック スイミング 川端 小百合						
20:00	¥			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子			¥																
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛						20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ				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10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

- 【40名】
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッド、Group Fight
- 【35名】
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフット、コンディショニング
- 【26名】
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
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、ブラクティックアクア
- 【25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)
- 【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、ピラティス、ボルドブラ
かんたんらくらく体操、水中らくらく体操
- 【15名】
JSAボールエクササイズ(日曜・スタジオ2)
- 【10名】
バランスボール
ビギナースイミング、ベーシックスイミング