

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  
入場時間5分前（ストレッチは10分前）

¥ 有料プログラム (300円)  
教 カルチャー教室 (別途申込)

受付開始の時点で定員に達した場合は、抽選となります

	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															
10:30	10:00~10:45 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 月曜クラス 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	10:00~11:30 JSAホール エクササイズ 火曜クラス 山中 秀一 (2・4週のみ)		10:00~10:45 身体改善 ボクササイズ Tomoya	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖水 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレレオン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子 スイミング 木曜クラス 西垣 典子	10:00~10:45 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	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代
11:00	11:00~12:00 ボディメイク 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		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:00~12:00 JSAホール エクササイズ 岡本 秀美	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖水 陽子	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ 安田 千草	11:00~11:45 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア 近藤 知佳		11:00~12:00 セルフ コンディショニング ※大きいタオル2枚	10:50~11:35 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	11:10~12:10 たのしく スイミング 水上 瑞代
12:00															
12:30	12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 エアロ45 山中 秀一											
13:00	13:00~13:45 バレット45 ふみ	13:00~13:45 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア30 水野 恵美	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	12:45~13:45 高齢者向け 運動教室	13:15~13:45 アクア 辻 裕美子	13:15~14:00 ヨガ45 Wakana	13:00~14:00 大人のための バレエ 田中 美和	13:20~13:50 アクア 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ 中級者向け 上之段 美美子	13:15~13:35 ショートレッシン		13:00~14:15 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:00~13:30 ミットアクア30 松本 順子	13:00~14:00 スマイル スイミング 中上級 水上 瑞代
14:00	14:00~14:45 ZUMBA Mami	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00~15:00 ボディシェイプ 初心者向け 上杉 忍	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ	14:00~14:30 水中ウォーキング 辻 裕美子	14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボディメイク ナオミ	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			13:30~14:15 ストレングス ワークアウト 黒岩 美由紀	13:45~14:15 機能改善アクア 松本 順子	13:30~14:15 スマイル スイミング エロ45 まゆみ
15:00	15:00~15:45 脂肪燃焼 サーキット 横田 好史			15:15~16:15 ヨガ60 美香	15:00~16:00 背骨 コンディショニング 今峯 扶美子 (2・4週のみ)		15:15~16:00 ポルドプラ ナオミ		15:30~16:15 筋膜リリース 太田 亜矢				14:30~15:15 Group Flight 美香	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美	14:30~15:15 グループフライト 美香
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子	19:15~20:30 じぶん整体 月曜クラス miy	18:00~19:00 チャレンジ スイミング												
20:00	20:10~20:55 リトモス45 久本 浩代														
21:00															

◆レッスン参加受付は開始30分前に始まります。  
※スタジオ1の10時開始レッスンは開館前玄関で先着順。  
◆レッスン入場、プールコース変更は5分前からです。  
◆代行レッスンや祝日プログラム等で内容が変更になる場合がございます。HPや掲示板をご確認ください。

5週目の辻IR・福島IRの  
レッスンは代行表参照

	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	9:50~10:50 ヨガ60 阿部 美智子		9:45~10:45 小学生 スイミング			
11:00						
12:00	11:15~12:00 Group Fight 松本 典昭	11:15~12:00 ベリーダンス mayumi	11:20~11:50 アクア 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太		
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭		12:00~12:50 スマイル スイミング初級 水上 瑞代	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ		
14:00			13:00~14:00 スマイル スイミング 中上級 水上 瑞代	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	13:30~14:30 JSAホール エクササイズ 岡本 秀美	
15:00	14:30~15:15 Group Flight 美香		14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美	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 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari		
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

プログラム定員について

**スタジオ1：定員35名**  
 ※定員24名レッスン  
 筋膜リリース・ストレッチボール  
 ※定員20名レッスン  
 ステップ・ストレングス  
 脂肪燃焼・インターバル  
 ※定員10名レッスン  
 トレ&ミット・大人のスイミング

**スタジオ2：定員24名**  
**プール：定員30名**