

| 月曜日                                           |                                |                 | 火曜日                                      |                               |                 | 水曜日                                          |                                    |                                 | 金曜日                                          |                                |                                  | 土曜日                                          |                             |                                  | 日曜日                                                                                        |                                                                                             |           |               |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|--|--|--|
| スタジオ                                          | プール                            | ジム<br>エリア       | スタジオ                                     | プール                           | ジム<br>エリア       | スタジオ                                         | プール                                | ジム<br>エリア                       | スタジオ                                         | プール                            | ジム<br>エリア                        | スタジオ                                         | プール                         | ジム<br>エリア                        | スタジオ                                                                                       | プール                                                                                         | ジム<br>エリア |               |  |  |  |
| 10:30～11:30<br>太極拳<br>室<br>(45名)              | 10:30～11:15<br>アクアビクス<br>新出    | 11:15～<br>ガイダンス | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>伊藤<br>(45名)      |                               | 11:15～<br>ガイダンス | 10:30～11:30<br>ヨガ<br>玉屋<br>(45名)             | 10:30～11:15<br>アクアZUMBA<br>Michiko | 11:15～<br>ガイダンス                 | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>厚見<br>(45名)          | 10:45～11:15<br>アクアウォーキング<br>野崎 | 11:15～<br>ガイダンス                  | 10:30～11:30<br>ヨガ<br>春木<br>(45名)             | 10:30～11:15<br>アクアビクス<br>越場 |                                  | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>金山<br>(45名)                                                        | 10:30～11:00<br>バラエティスイム<br>山田                                                               |           |               |  |  |  |
| 11:45～12:45<br>パワーヨガ<br>堀澤<br>(45名)           |                                |                 | 11:45～12:30<br>ダンス初級<br>明野<br>(45名)      |                               |                 | 11:45～12:30<br>ZUMBA GOLD<br>山上<br>(45名)     | 11:30～12:30<br>有料スイム               |                                 | 11:45～12:45<br>フラダンス<br>フアリ不破<br>(45名)       | 11:25～11:55<br>バラエティスイム<br>野崎  |                                  | 11:45～12:30<br>ステップ初級<br>越場<br>(25名)         |                             |                                  | 11:45～12:15<br>POWER×BOX<br>金山 (25名)                                                       | レッスン内容<br>※別紙参照                                                                             |           |               |  |  |  |
| 13:00～13:45<br>エアロビクス初級<br>村田<br>(45名)        |                                | 13:15～<br>ガイダンス | 12:45～13:30<br>エアロビクス初級<br>舟木<br>(45名)   |                               | 13:15～<br>ガイダンス | 12:45～13:30<br>エアロビクス初級<br>村田<br>(45名)       |                                    | 13:15～<br>ガイダンス                 | 13:00～13:45<br>エアロビクス初級<br>高橋(純)<br>(45名)    |                                |                                  | 12:45～13:15<br>バラエティ※2                       | バラエティ<br>別紙※2               |                                  |                                                                                            | 13:15～16:30<br>スタジオ<br>レンタル<br>TIME<br>60分<br>3,300円(税込)<br>音響設備充実！<br>会員様もレンタル可<br>※利用規約あり |           |               |  |  |  |
| 14:00～14:45<br>エアロビクス初級<br>吉田<br>(45名)        | 14:30～15:00<br>はじめてバタフライ<br>川端 |                 | 13:45～14:30<br>ステップ初級<br>舟木<br>(25名)     |                               |                 | 13:45～14:15<br>B-RAMP<br>高橋(里)(25名)          | 女性限定<br>プログラム                      |                                 | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>高橋(純)<br>(45名)       |                                |                                  | 13:30～14:15<br>バラエティ<br>※2                   | はじめて平泳ぎ<br>川端               |                                  |                                                                                            | 13:30～14:00<br>アクアウォーキング<br>金山                                                              |           |               |  |  |  |
| 15:30～16:15<br>ジュニア運動塾<br>Ⅰ                   | バタフライ<br>25m完泳目標クラス            |                 | 14:45～15:30<br>ヨガ<br>金山<br>(45名)         |                               |                 | 14:30～15:30<br>パワーヨガ<br>明野<br>(45名)          |                                    |                                 |                                              |                                |                                  | 14:30～15:00<br>ADJUST BOX<br>光賀(30名)         | 平泳ぎ<br>25m完泳目標クラス           |                                  |                                                                                            |                                                                                             |           |               |  |  |  |
| 16:30～17:15<br>ジュニア運動塾<br>Ⅱ                   |                                |                 | 15:45～16:30<br>ジュニア運動塾<br>Ⅰ              |                               |                 | 15:45～16:30<br>ジュニア運動塾<br>Ⅰ                  | クロール<br>25m完泳目標クラス                 |                                 |                                              |                                |                                  | 15:00～16:10<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:40<br>ジュニアⅠ |                             |                                  |                                                                                            |                                                                                             |           |               |  |  |  |
| 19:15～19:45<br>ボディコン<br>新出(25名)               | 16:30～17:40<br>ジュニアⅠ           |                 | 16:45～17:30<br>ジュニア運動塾<br>Ⅱ              | 16:30～17:40<br>ジュニアⅠ          |                 | 16:30～17:40<br>ジュニアⅠ<br>18:00～19:10<br>ジュニアⅢ |                                    |                                 | 16:30～17:40<br>ジュニアⅠ<br>18:00～19:10<br>ジュニアⅢ | 有料レッスン<br>1回500円<br>当日参加OK     |                                  | 16:30～17:40<br>ジュニアⅠ<br>18:00～19:10<br>ジュニアⅢ |                             |                                  | 代行お知らせメール登録方法<br>①フロントにてメールアドレスの登録<br>を希望する旨をお伝えください。<br>②ドメイン「@axtos.com」が受信<br>できるように設定。 |                                                                                             |           |               |  |  |  |
| 20:00～20:45<br>BATTLE×BOX<br>新出<br>(45名)      | 20:30～21:00<br>バラエティスイム<br>光賀  |                 | 19:30～20:15<br>エアロビクス初級<br>村田<br>(45名)   |                               | 20:00～<br>ガイダンス | 18:40～19:00<br>機能改善 岡                        |                                    | 19:00～19:30<br>LesMILLS<br>CORE |                                              |                                | 19:45～20:45<br>ヨガ<br>明野<br>(45名) |                                              |                             | 18:45～19:15<br>B-RAMP<br>金山(25名) |                                                                                            |                                                                                             |           | 女性限定<br>プログラム |  |  |  |
| 21:15～22:00<br>ZUMBA GOLD<br>Michiko<br>(45名) | レッスン内容<br>※別紙参照                |                 | 20:30～21:00<br>ステップ初級<br>村田(25名)         | 20:30～21:00<br>すいすいクロール<br>丸岡 |                 | 19:15～20:00<br>ピラティス<br>岡<br>(45名)           |                                    | 20:00～<br>ガイダンス                 | 19:45～20:45<br>ヨガ<br>明野<br>(45名)             |                                |                                  | 19:30～20:00<br>POWER×BOX<br>金山(25名)          |                             |                                  |                                                                                            |                                                                                             |           |               |  |  |  |
|                                               |                                |                 | 21:15～22:00<br>ZUMBA<br>Michiko<br>(45名) | クロール<br>25m完泳目標クラス            |                 | 20:15～21:00<br>バラエティ<br>※1                   | バラエティ<br>別紙※1                      |                                 | 21:00～21:30<br>POWER×BOX<br>川端(25名)          |                                |                                  |                                              |                             |                                  |                                                                                            |                                                                                             |           |               |  |  |  |
|                                               |                                |                 |                                          |                               |                 | 21:15～22:00<br>バラエティ<br>※1                   |                                    |                                 |                                              |                                |                                  |                                              |                             |                                  |                                                                                            |                                                                                             |           |               |  |  |  |

女性の後ろ姿を美しくするための  
B-RAMP  
Beautiful Behind Body

■スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。

■アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。

■スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。

■レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。※10:30からのレッスンのみ混雑緩和の為、10:00配布