

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	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール		スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	
10:25~10:55 エアロビクス 初級 佐野 千富	10:15~ ガイダンス		10:30~11:00 エアロビクス 初級 阿部 睦月			10:45~11:30 エアロビクス 初級 釣 富美子	10:30~11:00 女子筋トレ部~腹筋編 【有料】	10:45~11:05 アクアウォーキング		10:30~11:15 ヨガ 浦野 ゆかり	10:30~ ステップアップ	10:30~11:00 アクアビクス 干飯 智加	10:45~11:15 ZUMBA 小林 奈津子	10:30~12:30	10:00~12:30	10:15~11:30 パーソナル ビューティ 釣 富美子 ~登録制~	10:30~ ガイダンス	10:45~11:15 アクアダンベル 森 祥一	
11:15~12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30~ ステップアップ	11:00~11:30 アクアビクス 阿部 睦月	11:15~12:00 ヨガ 畑 ゆかり	11:30~ ガイダンス	11:30~12:00 アクアZUMBA 三谷 恵子	11:15~12:00 エアロビクス 初級 釣 富美子	11:30~ ガイダンス	11:30~12:00 パラエティスイム スタッフ		11:30~12:15 エアロビクス 初級 近藤 裕美	11:30~ ガイダンス	11:15~11:45 はじめてスイム スタッフ	11:35~12:05 ステップ初級 小林 奈津子	運動能力向上塾	スイミングスクール	11:30~12:00 ずいずいクロール スタッフ	11:30~ ステップアップ	11:30~12:00 ずいずいクロール スタッフ	
12:15~12:30 シェイプTIME			12:15~13:15 女子筋トレ部 【有料】			12:15~13:00 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子		12:45~13:00 シェイプTIME		12:30~13:00 女子筋トレ部~美尻編 【有料】		13:15~14:15 シェイプTIME				13:00~13:45 バラエティ45 担当は提示、HPを ご確認ください	13:30~ ガイダンス		
13:30~14:00 ZUMBA 三谷 恵子	13:30~ ガイダンス		13:30~14:00 ボディコン 齋藤 奈々	13:30~ ステップアップ		13:15~14:00 ピラティス 島 ヤスコ	13:30~ ガイダンス	13:00~14:00 有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森		13:45~14:15 スロー エクササイズ 釣 富美子	13:30~ ステップアップ	13:15~14:15 有料成人 スイミング スクール 【中級】 担当:森	14:15~14:45 エアロビクス 初級 山田 由起	13:45~17:15	14:00~16:30	14:00~14:45 ヨガ 西田 登喜	14:30~ ステップアップ		
14:20~14:50 ボディシェイパー 山田 由起	14:30~ ステップアップ		14:15~14:45 B-RAMP ~女性限定~ 吉田 麗子	14:30~ ガイダンス		14:15~15:00 ダンス初級 溝口 幸穂	14:30~ ステップアップ			14:35~15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~ ガイダンス	15:30~19:10	15:00~15:30 ヨガ スタッフ	運動能力向上塾	スイミングスクール	15:00~15:15 シェイプTIME			
		15:30~19:10		15:30~18:00	15:30~19:10			15:30~19:10				15:45~17:45	15:45~16:30 AEROSTER X 溝口 幸穂	運動能力向上塾	スイミングスクール				
		スイミングスクール		運動能力向上塾	スイミングスクール			16:15~17:15 HIPHOP ダンス ~登録制~		16:30~18:30 ジュニアダンス スクール ~登録制~	17:00~ ガイダンス								
	17:00~ ガイダンス									19:05~19:20 シェイプTIME									
19:30~19:45 シェイプTIME	19:15~ ガイダンス		19:30~20:15 ZUMBA 三谷 恵子	19:30~ ステップアップ		18:00~19:00 ジュニア ダンススクール ~登録制~				19:30~19:20 シェイプTIME			19:30~20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30~20:15					
20:00~20:30 ボディコン 干飯 智加	20:00~ ステップアップ		20:30~21:00 ボディシェイパー 干飯 智加	20:30~ ガイダンス		19:30~20:00 ステップ初級 釣 富美子	19:30~ ガイダンス	20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子		20:00~ ガイダンス			20:30~21:00 エアロビクス 初級 阿部 睦月	20:30~21:00 アクアビクス 森 さとみ					
20:45~21:30 ~夜の部~登録制 ビューティ トレーニング 釣 富美子		20:45~21:15 ずいずいクロール スタッフ				20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	20:30~ ステップアップ	20:15~20:45 アクアビクス 阿部 睦月		20:30~21:00 ガイダンス			20:45~21:45 ジュニア ダンススクール ~登録制~	20:30~20:45 シェイプTIME					
			21:10~21:25 シェイプTIME					21:00~21:30 パラエティスイム スタッフ		21:15~ ステップアップ									

担当
1,2,4,5週目 吉田 麗子
3週目 山元 理恵

《ガイダンス》
ジムのマナー案内、
マシンの使用方法や
運動の方法を30分で
ご案内致します

《ステップアップ》
ガイダンスを受講した方
対象とし、メニューを
提案致します

※フロントにて完全予約制

☎078-941-5546

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■スタジオ参加には参加番号が必要となります。WEB予約締切終了よりスタジオ出入り口にて配布致します。

- 【筋力Upクラス】 ※筋力向上を目的とした方にもオススメです★
- 【リラックスクラス】 ※体の歪みを調整し、自律神経を整えるクラス★
- 【体力Upクラス】 ※リズムに合わせて楽しく身体を動かすので初心者の方にもオススメです★

【初心者クラス】 ※シェイプタイムとは…体幹トレーニング、ストレッチポール、チューブを使い体力向上していくクラスです★