

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				10:30~11:15 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 アクアビクス 加藤 樹
11:15~12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30~ ステップアップ	11:00~11:30 アクアダンベル 森 祥一	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		10:45~11:05 アクアウォーキング		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		
12:15~12:30 シェイプTIME			12:15~13:15 女子筋トレ部 【有料】			11:50~12:20 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	11:30~ ガイダンス			12:30~13:00 女子筋トレ部~美尻編 【有料】								
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 シェイプTIME		13:00~14:00 有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森		13:15~13:30 シェイプTIME		13:15~14:15 有料成人 スイミング スクール 【中級】 担当:森				13:00~13:45 バラエティ45 担当は掲示、HPを ご確認ください	13:30~ ガイダンス	
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		13:45~14:15 エアロビクス 初級 釣 富美子				14:35~15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~ ガイダンス		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	
		15:30~19:10		15:30~18:00	15:30~19:10	14:30~ ステップアップ				15:45~17:45	15:30~ 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		
		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~				17:10~18:10 ジュニア ダンススクール ~登録制~	17:00~ ガイダンス		15:45~16:30 AEROSTER X 溝口 幸穂					
17:00~ ガイダンス						18:00~19:00 ジュニア ダンススクール ~登録制~				19:00~19:15 シェイプTIME			17:00~ ガイダンス					
						19:30~20:00 ステップ初級 釣 富美子				19:30~20:15 ヨガ 森 さとみ	20:00~ ガイダンス		19:30~20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30~ ガイダンス				
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		20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子				20:30~21:00 エアロビクス 初級 阿部 睦月	20:30~ ガイダンス	20:30~21:00 アクアビクス 森 さとみ	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				
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		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								
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	21:10~21:25 シェイプTIME															

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★