















	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日
	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	
10:00	スタジオ			スタジオ			スタジオ			
10:15~11:15				10:15~11:00			10:15~11:00			
30	ピラティス ERIKO	11:00~11:30		ヨガ 松谷 真由美			ヨガ 松原 加奈子			
11:00		ガイダンス①		11:15~12:00	ガイダンス②		11:15~11:45	ガイダンス①		
30	Enjoy★RAMP 石井 聡一郎		12:00~12:30	ダンス初級 吉岡 麻子			ステップ初級 松原 加奈子			
12:00			12:00~12:30	12:15~13:00		12:15~13:15	12:00~12:45		12:00~12:30	
30	12:30~13:00		アクアピクス 村上 真衣	エアロピクス初級 石井 聡一郎		成人スクール (有料) 中級 村上 真衣	エアロピクス初級 松原 加奈子		アクアピクス 石井 聡一郎	
13:00	ストレッチポール スタッフ	13:00~13:30	12:45~13:15 かんたん背泳ぎ 村上 真衣	13:15~14:15	ガイダンス①		13:00~13:45	13:00~13:30	12:45~13:15 スイスイクロール 石井 聡一郎	
30	13:15~14:15	ガイダンス②	13:30~14:00 かんたん平泳ぎ 村上 真衣	13:15~14:15	ガイダンス①		ヨガ 山路 佳子	ガイダンス②	13:30~14:30	
14:00	BAILA BAILA 芦田 ひとみ			フラダンス 小西 定子		13:30~14:00	14:00~14:45		成人スクール (有料) 初級 久田 圭一	
30	14:30~15:30			14:30~15:30		14:15~14:45 かんたんバタフライ 久田 圭一	エアロピクス初級 松谷 真由美			
15:00	ヨガ 時松 岳哲	15:00~15:30		15:00~15:30			15:00~15:30	15:00~15:30		
30		ガイダンス①		ピラティス 山路 佳子	ガイダンス②		15:00~15:30	15:00~15:30		
16:00	15:45~16:30	15:40~16:25	スイミ				15:45~16:30	15:40~16:25	スイミ	休館
	エアロピクス初級 時松 岳哲	運動塾		16:05~16:50				運動塾		
				ヨガ	16:15~17:15					

30			ミン グ ス ク ー ル			ミン グ ス ク ー ル			ミン グ ス ク ー ル		日 曜 日		
17:00				浜田 薫	キッズダンス								
30					17:30~18:30								
18:00					キッズダンス					18:00~18:45			
30										運動塾			
19:00		19:00~19:30			19:00~19:30							19:00~19:30	
30	19:15~20:00	 ガイダンス②			19:15~20:15		 ガイダンス①			19:15~20:00		 ガイダンス①	
30	 ヨガ				BAILA BAILA					 ピラティス			
20:00	山路 佳子				芦田 ひとみ					植森 砂由見			
30	20:15~21:00				20:30~21:15		20:30~21:00	20:30~21:00		20:15~20:45			
30	 ピラティス	20:30~21:00	 アクアピクス	20:30~21:15	20:30~21:00	20:30~21:00	ボディコン	20:30~21:00					
21:00	山路 佳子	 ガイダンス①	久田 圭一	エアロピクス初級	 ガイダンス②	かんたん 背泳ぎ&クロール 渡邊 康成	久田 圭一	 ガイダンス②					
30		21:00~21:30	21:00~21:30	芦田 ひとみ			21:00~21:30						
22:00			 スイスイバラエティ				ストレッチポール						
30			久田 圭一				 久田 圭一						
30													

1月：バタフライ
2月：クロール
3月：背泳ぎ

1・3・5週目
背泳ぎ
2・4週目
クロール

- レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。
- 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、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。
-  トレーニング
-  初めての方

成人パーソナル(有料)

レタイムスケジュール

2025年1月～改訂

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	
10:15~11:00			10:15~11:15			10:15~11:00			10:00
ヨガ 吉田 寛子	11:00~11:30		ヨガ 松田 直子	11:00~11:30		サンデー バラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください	11:00~11:30		30
11:15~12:00	ガイダンス②		ガイダンス①			11:15~12:00	ガイダンス②	11:15~12:00	11:00
バトルミックス 山口 敦子		11:30~12:00				フラダンス 山本 實枝子		アクアピクス 山口 敦子	30
12:15~13:15		12:15~12:45	12:15~13:00			12:15~13:00			12:00
太極拳 政岡 ゆき	13:00~13:30	スイム500 村上 真衣	エアロピクス初中級 芦田 ひとみ	13:00~13:30		エアロピクス初級 山口 敦子	13:00~13:30		30
13:30~14:00	ガイダンス①		13:15~13:45	ガイダンス②		13:15~14:00	ガイダンス①		13:00
ボディコン 渡邊 康成			ボディコン スタッフ			ヨガ 下迫 典子			30
14:30~15:30			14:00~15:00			14:15~14:45			14:00
ヨガ 山路 佳子	15:00~15:30		ヨガ 京傳 信子	15:00~15:30		ボディシェイパー 久田 圭一	15:00~15:30		30
15:45~16:30						15:00~15:30	ガイダンス②		15:00
ピラティス						ストレッチポール 久田 圭一			30
									16:00
							16:20~17:30		

スイミングスクール

スイミングスク

スイ

ファミリーコ

山路 佳子	
	19:00~19:30
19:15~20:00 エアロビクス初級 森 万佐子	ガイダンス①
20:15~21:15	20:30~21:00
ヨガ 森 万佐子	ガイダンス②

ミングスクール

成人パーソナル(有料)

	19:00~19:30
19:15~20:15 ヨガ 下迫 典子	ガイダンス②
20:30~21:15	20:30~21:00
パワーヨガ 下迫 典子	ガイダンス①

成人パーソナル(有料)

キッズダンス	30
	17:00
	30
	18:00

スタジオ入場方法

①レッスン開始25分前

- ・ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況をボードにて設置。
- ※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。

②抽選カードの設置と抽選方法

- ・当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選札を設置しますので順番順にお取りください。

レッスン開始15分前にWEB予約の方は入場。
レッスン開始10分前にスタジオ前にて一括抽選を行い、番号をお呼びする順で空き番号にマグネットを置きスタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願いします。

③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合

- ・ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。
- マグネットがなくなり次第、定員となります。

シューズ不要のレッスンです。
でもご参加頂き易いレッスンです。

●ガイダンスはジムエリアにて実施致します。