

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

■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

