

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)	10:30～11:15 アクアビクス 新出	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ZUMBA Michiko	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)			11:45～12:30 ダンス初級 明野 (45名)			11:45～12:30 ZUMBA GOLD Michiko (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)		13:15～ ガイダンス	12:45～13:30 エアロビクス初級 舟木 (45名)	13:00～14:00 有料スイム	13:15～ ガイダンス	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)			12:45～13:30 コンディショニング グストレッチ 明野 (25名)			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	13:30～14:00 アクアウォーキング 金山	
14:00～14:45 エアロビクス初級 吉田 (45名)			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		14:00～14:45 ピラティス 高橋(純) (45名)			13:45～14:15 パラエティ					
			14:45～15:30 ヨガ 金山 (45名)			14:30～15:30 パワーヨガ 明野 (45名)	すいすいクロール 丸岡					14:30～15:15 第1週4週 ZUMBA Michiko					
15:30～16:15 ジュニア運動塾 I			15:45～16:30 ジュニア運動塾 I				クロール 25m完泳目標クラス					15:00～16:10 ジュニア I					
16:30～17:15 ジュニア運動塾 II	16:30～17:40 ジュニア I		16:45～17:30 ジュニア運動塾 II	16:30～17:40 ジュニア I		16:30～17:40 ジュニア 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					
									18:40～19:00 機能改善 岡								
19:15～19:45 ボディコン 新出 (25名)			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)	★第1.3.5週 AERO×BOX +シェイプ15 丸岡 (45名)		19:00～19:30 LesMILLS CORE			19:00～20:00 パワーヨガ 金山 (45名)					
20:00～20:45 BATTLE×BOX 新出 (45名)	20:30～21:00 パラエティスイム 光賀		20:30～21:00 ステップ初級 村田 (25名)	20:30～21:00 はじめて背泳ぎ 丸岡		20:15～21:00 パラエティ	★第2.4週 エアロビクス初級 竹内 (45名)		19:45～20:45 ヨガ 明野 (45名)								
21:15～22:00 ZUMBA GOLD Michiko (45名)	レッスン内容 ※別紙参照		21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)	背泳ぎ12.5m～25m 目標クラス			★第1.3.5週 21:20～22:05 エアロビクス初級 高橋 (45名)		21:00～21:30 ADJUST×BOX 光賀 (25名)								
							★第2.4週 21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)										

- 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

