



1月6日 月曜日			1月7日 火曜日			1月8日 水曜日			1月10日 日曜日			営業初日 1月4日 土曜日			1月5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 経絡ストレッチ 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 書初め 玉屋 (45名)	10:30~11:15 ダイナミックストレッチ &サーキット 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 スタッフ 対応時間 11:00~			10:30~11:30 ちよつぱり ホットヨガ 金山 (45名)	10:30~11:00 バラエティスイム 山田	11:15~ ガイダンス	
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)	13:00~14:00 有料 大人スイミング 初級	13:15~ ガイダンス	11:45~12:30 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)	11:30~12:30 有料 大人スイミング 中級・上級	11:15~ ガイダンス	11:45~12:20 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25~11:55 バラエティスイム 野崎	11:15~ ガイダンス	11:30~12:30 目・首・肩こり スッキリヨガ 春木 (45名)	11:15~12:00 アクアZUMBA 越場	11:15~ ガイダンス	11:45~12:30 チャレンジ シェイパー 金山 (25名)		11:15~ ガイダンス	
13:00~13:45 エンジョイエアロ 村田 (45名)		13:15~ ガイダンス	13:00~14:00 あけおめ! 初中級エアロ ゆうとくん ようこちゃん (45名)		13:15~ ガイダンス	12:45~13:30 チャレンジエアロ 村田 (45名)		13:15~ ガイダンス	12:30~13:00 ボル・ド・ブラ 高橋(純) (45名)		13:15~ ガイダンス	12:45~14:00 ZUMBA GOLD ZUMBA MIX 不破 (45名)	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 丸岡	13:15~ ガイダンス	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	13:15~ ガイダンス	
14:00~14:45 コンディショニング エアロ 吉田 (45名)	14:30~15:00 はじめてバタフライ 川端		14:15~15:15 アロマヨガ 金山 (45名)			13:45~14:15 メンズもOK! B-RAMP 高橋(里)(25名)			13:10~13:30 発表会 フワリ不破・高橋 (25名)			14:15~15:00 ストレッチポール EX 光賀 (30名)						
15:30~16:15 運動塾 I 16:30~17:15 運動塾 II	16:30~17:40 ジュニアスイム		16:30~17:15 運動塾 II	16:30~17:40 ジュニアスイム		14:30~15:30 リラクゼーション ヨガ 明野 (45名)	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡		13:45~14:30 エアロビクス初級 高橋(純) (45名)			18:50~19:05 機能改善 岡						
19:30~20:15 ボディコン 新出Ver (45名)		20:00~ ガイダンス	19:30~20:15 大きく動いて HAPPYエアロ 村田 (45名)		20:00~ ガイダンス	18:50~19:05 機能改善 岡		20:00~ ガイダンス	19:00~19:30 LesMILLS CORE	19:20~20:05 ピラティス 岡 (45名)	19:20~19:50 新春 アクアビクス 深石	19:00~19:30 有料レッスン 1回500円 当日参加OK						
20:30~21:15 ステップ初級 新出 (45名)	20:30~21:00 バラエティスイム 光賀		20:30~21:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	20:30~21:00 はじめてスイム 丸岡		20:25~20:10 エアロビクス 初中級 竹内(45名)		20:00~ ガイダンス	20:00~21:00 ストレッチ ヨガ 明野 (45名)	20:30~21:00 スタート練習 青泳ぎ 川端	20:00~ ガイダンス	20:00~21:00 ストレッチ ヨガ 明野 (45名)	20:30~21:00 スタート練習 青泳ぎ 川端					
21:30~22:15 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)			21:15~22:15 デットクス ヨガ 金山 (45名)			21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)		20:00~ ガイダンス	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)			21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)						



新春 企画特別プログラム  
みんなで楽しみましょう!!

赤枠は時間変更になっております。  
お時間をお間違えないよう、お気をつけください。

■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。