

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:15	スタジオ ⑩ 10:15~10:30 おはようストレッチ						休 館 日	⑩ 10:15~10:30 おはようストレッチ						
30														
11:00	11:00~11:30 エアロビクス初級30 (谷)	11:00~11:30 アクアキックボクシング30 (野村)	10:30~11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30~11:00 アクアサーキット30 (岸本)	⑩ 10:30~10:45 おはようストレッチ				10:30~11:00 アクアサーキット30 (渡部)		10:30~11:15 エアロビクス 初中級45 (西村)	10:30~11:00 アクアビクス30 (渡部)	10:30~11:15 モーニング パラエティー 掲示板にて告知	10:30~11:00 アクアキックボクシング30 (小寺)
30				11:15~11:45 初級クロール30 (渡部)	11:15~12:00 J-POPダンス45 (MAKIKO)				11:00~11:45 エアロビクス初級30 &ストレッチ15 (若山)			11:15~11:45 かんたん背泳ぎ30 (山口)		11:15~11:45 中級平泳ぎ30 (小寺)
12:00	12:00~12:30 B-RAMP30 ⑩ (谷)	女性限定!	⑩ 11:30~12:15 ヨガ45 (大田)								11:45~12:30 パワーヨガ45 ⑩ (大矢)			
30									12:15~13:00 ステップ 初級45 (谷)					
13:00	13:00~13:45 かんたん 太極拳45 (羽根)		12:45~13:15 ボール30 (若山)		12:30~13:15 ZUMBA45 (大矢)									
30											13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢)		13:00~13:45 アフタヌーン パラエティー 掲示板にて告知	
14:00		14:00~14:20 水中健康運動20 (野村)	13:45~14:30 ヨガ45 (浅井)		13:45~14:15 エアロビクス初級30 (大矢)	14:00~14:30 かんたんスイム30 (西澤)			⑩ 13:30~14:15 ヨガ45 (大田)		14:00~14:20 アクアビクス20 (小林)			14:15~14:45 ストレッチ30 ⑩ (スタッフ)
30	14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 (橋井)													
15:00			15:00~15:30 ストレッチ30 ⑩ (スタッフ)		14:45~15:30 ヨガ45 ⑩ (橋井)				14:45~15:30 エアロビクス 初級45 (大田)					
18:30			⑩ 18:30~19:00 優しいピラティス &リラックスヨガ30 (大矢)											
19:00	19:00~19:30 ストレッチボール30 ⑩ (橋井)				19:00~19:45 パワーヨガ45 ⑩ (浅井)				⑩ 19:00~19:30 月替わり ステップ30 (大田)		19:00~19:45 エアロビクス 初級45 (西村)			
30		19:30~20:00 中級クロール30 (山口)	19:30~20:15 ZUMBA45 (大矢)									19:30~20:30 マスターズ 練習会60		
20:00	20:00~20:45 エアロビクス 初級45 (橋井)				20:15~21:00 ステップ 初級45 (谷)				20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (大田)					
30														
21:00			20:45~21:30 エアロビクス 中級45 (大田)											
30	21:15~22:00 ヨガ45 ⑩ (浅井)								⑩ 21:15~22:00 月替わり ヨガ45 (大矢)					
22:00														

お知らせメールのご案内

急なレッスン変更・インストラクター変更などのお知らせメールの配信はこちらからご登録頂けます。



- ⑩ 印のレッスンはシューズなしでも参加できます。
- ⑩ 印のレッスンはどなたでも参加できます。
- 印のレッスンは初級者向けのレッスンです。
- 印のレッスンは初中級者以上向けのレッスンです。

■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、クラスを変更する場合があります。

■スタジオのみレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者テップを配布致します。担当インストラクターにお渡し下さい。



日	モーニング (10:30~11:15)	アフタヌーン (13:00~13:45)
7	エアロビクス初級 橋井	ペルビックストレッチ (どなたでも) 橋井  
14	フィットネスフラダンス (どなたでも) 西村  	エアロビクス初中級 西村
21	エアロビクス初中級 大田	ヨガ (どなたでも) 大田  
28	ストレッチポールで筋膜リリース 橋井  	エアロビクス初中級 西村

 印のレッスンはシューズなしで参加できます。

 印のレッスンはどなたでも参加できます。