

特別編成プログラム

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	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	
10:15~10:45 ボール30 須山 憲治	10:35~11:05 マシンガイダンス ①		10:45~11:15 B-RAMP30 中野 孝美	10:35~11:05 マシンガイダンス ②	美尻・美脚	10:15~10:30 おはようストレッチ	10:35~11:05 マシンガイダンス ①	10:50~11:20 はじめてスイム		10:45~11:30 ヨガ45 大橋 多美代	10:35~11:05 マシンガイダンス ②	10:50~11:20 アクアピクス30 須山 憲治	10:45~11:15 エアロピクス初級30 大野 亮介	10:35~11:05 マシンガイダンス ①		10:15~10:45 ボディシェイパー30 伊藤 和輝			
11:15~11:45 ボディシェイパー30 伊藤 和輝			11:45~12:15 バトルミックス30 大野 亮介	11:20~11:35 シェイプTIME			11:00~11:30 Enjoy★RAMP30 碓井 里穂			11:35~12:05 アクアウォーターキング30 中野 孝美	12:00~12:30 ストレッチャボール30 中野 孝美		11:30~12:00 はじめてスイム	11:45~12:15 B-RAMP30 NAOKO			11:15~11:45 ボディコン30 スタッフ	10:35~11:05 マシンガイダンス ②	
12:15~12:45 ボディコン30 スタッフ	12:30~13:00 マシンガイダンス ②		12:45~13:15 Enjoy★RAMP30 大野 亮介	12:30~13:00 マシンガイダンス ①		12:00~12:30 BAILA BAILA30 碓井 里穂	12:30~13:00 マシンガイダンス ②			13:00~13:45 ダンス初級45 塩澤 恵美	13:00~13:45 フラダンス45 森 万里子	13:15~13:45 平泳ぎ キック編 山下 忍	12:45~13:30 ピラティス45 NAOKO	12:30~13:00 マシンガイダンス ②			12:30~13:00 マシンガイダンス ①	12:45~13:15 すいすいクロール	
13:15~13:45 ダンス初級30 吉田 由美			13:45~14:30 ヨガ45 川瀬 多美枝	13:45~14:15 アクアダンベル30 須山 憲治		13:00~13:45 ダンス初級45 塩澤 恵美	14:15~14:45 エアロピクス初級30 碓井 里穂	14:30~15:00 はじめてスイム		14:15~14:45 エアロピクス初級30 碓井 里穂	14:30~15:00 マシンガイダンス ①	14:00~14:30 すいすいクロール	14:00~14:45 ZUMBA45 KANA	14:30~15:00 マシンガイダンス ①	14:00~14:30 アクアピクス30 大野 亮介	14:00~14:15 シェイプTIME	4ミニッツ	13:30~14:00 アクアピクス30 碓井 里穂	
14:15~15:00 ピラティス45 森田 久美子	14:30~15:00 マシンガイダンス ①	14:15~14:45 アクアダンベル30 須山 憲治	14:30~15:00 マシンガイダンス ②	14:30~15:00 はじめてスイム		15:15~16:00 パワーヨガ45 NAOKO	15:15~16:00 パワーヨガ45 NAOKO			15:15~16:00 ピラティス45 NAOKO	16:05~16:20 シェイプTIME	美尻・美脚	14:45~15:15 Enjoy★RAMP30 大野 亮介	14:30~15:00 マシンガイダンス ②			14:45~15:15 Enjoy★RAMP30 大野 亮介	14:30~15:00 マシンガイダンス ②	
16:15~17:15 キッズダンス	17:00~17:30 マシンガイダンス ②	15:00~15:45 スイマーズ 須山 憲治	16:30~17:10 運動塾	17:00~17:30 マシンガイダンス ①		17:30~18:10 運動塾	17:30~18:10 運動塾			16:30~17:10 運動塾			19:30~19:45 シェイプTIME	4ミニッツ					
17:30~18:30 キッズダンス			17:30~18:10 運動塾			18:45~19:15 マシンガイダンス ①	18:45~19:15 マシンガイダンス ②			18:45~19:15 マシンガイダンス ①	18:45~19:15 マシンガイダンス ②		20:15~20:45 ボディシェイパー30 田中 来実	20:35~21:05 マシンガイダンス ②					
18:45~19:15 マシンガイダンス ①			19:10~19:40 Enjoy★RAMP30 大野 亮介	18:45~19:15 マシンガイダンス ②		19:30~20:00 ボディシェイパー30 小笠原 葵	19:30~20:00 ボディシェイパー30 小笠原 葵			19:20~19:50 ボディコン30 スタッフ		20:15~21:00 スイマーズ 須山 憲治	20:15~20:45 ボディシェイパー30 田中 来実	20:35~21:05 マシンガイダンス ①					
19:30~20:00 ボール30 田中 来実	20:10~20:25 シェイプTIME	美尻・美脚	20:10~20:40 ZUMBA30 青木 圭子	20:00~20:30 すいすいクロール		20:30~21:00 バトルミックス30 大野 亮介	20:30~21:00 バトルミックス30 大野 亮介			20:20~21:05 ヨガ45 山田 康子	20:35~21:05 マシンガイダンス ②		21:15~21:45 BAILA BAILA30 碓井 里穂	20:35~21:05 マシンガイダンス ②					
20:30~21:00 エアロピクス初級30 森田 久美子	20:35~21:05 マシンガイダンス ②		21:10~21:55 ヨガ45 大橋 多美代	20:35~21:05 マシンガイダンス ①		21:30~22:00 ストレッチャボール30 小笠原 葵	21:30~22:00 ストレッチャボール30 小笠原 葵			21:35~22:05 エアロピクス初級30 須山 憲治									
21:30~22:00 ピラティス30 森田 久美子																			

休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●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。