

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00																		
10:30																		
11:00	ヘルピック ストレッチ60 林 康子	10:50-11:20 ボディハイプ3.1 30 菊池 めぐみ	10:45-11:15 ピヨンドミラクルアクア30 永井 沙織	エアロ50 近藤 園子	10:30-11:20 10:30-10:45 モーニングストレッチ15 11:00-11:30 エアロ30 小野坂 昌子	10:30-11:15 アクアピクス45 福島 わかな	ヨガ60 山縣 真理子	10:40-11:30 ラテンエアロ 50 船橋 美帆	10:45-11:15 背泳ぎ 初・中級 佐々 実	ボディバランス 60 林 茂憲	10:45-11:35 エアロ50 西野 照代	11:00-11:30 水中ウォーキング30 永井 沙織	ヨガ60 近藤 園子	10:40-11:30 エアロ50 山縣 真理子	10:45-11:15 クロール 初級 永井 沙織	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:20 エアロ50 岡崎 静枝	10:30-11:20 はじめて 背泳ぎ 永井 沙織
11:30																		
12:00	ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 林 茂憲	11:30-12:00 平泳ぎ 初級 永井 沙織	11:40-12:40 ヘルピック ストレッチ60 小野坂 昌子	11:45-12:25 エアロ40	11:30-12:00 ピギナー 百瀬 背泳ぎ 初級 永井	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:50-12:35 ヘルピック ストレッチ45 林 康子	11:30-12:00 ピギナー 百瀬 クロール 初・中級 佐々	11:45-12:30 ボディコンバット 45 K I Y O	11:50-12:30 エアロ40 西野 照代	11:45-12:15 クロール 初級 小島 永井	11:50-12:30 ステップ40 定員:50名 山縣 真理子	11:45-12:45 ピラティス60 南原 亜佐子	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:30-12:30 ヘルピック ストレッチ60 岡崎 静枝	11:35-12:25 ラテンエアロ 50 船橋 美帆	11:50-12:30 フィンスイミング 永井 沙織
12:30																		
13:00	エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディハンフ4.5 定員:40名 菊池 めぐみ	13:15-13:45 クロール 初・中級 瀬川	13:00-13:45 ボディジャム 45 K I Y O	12:50-13:50 太極拳60【入門】 島 祐子	13:00-13:30 クロール 初級 小島(替川) 平泳ぎ 初級 安藤	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	12:50-13:20 青竹ピクス30 定員:35名 佐藤 桂	13:15-13:45 ピヨンドミラクルアクア30 佐藤 美稀	12:45-13:25 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:45-13:30 バランスコーディネーション45 K I Y O	13:15-13:45 背泳ぎ 初級 安藤 背泳ぎ 中級 佐々	13:00-13:45 ヘルピック ストレッチ45 福島 わかな	11月より NEWレッス ンスタート! 詳細は 後日発表!!	12:30-13:00 バタフライ 初級 手代木 中級 鈴木	12:45-13:45 ボディバランス 60 林 茂憲	12:45-13:15 クロール 初級 永井 沙織	13:30-14:00 バタフライ 初級 永井 沙織
13:30																		
14:00	エアロ40 西野 照代	13:50-14:30 太極拳60【入門】 島 祐子	14:00-14:30 背泳ぎ 初級 安藤 バタフライ 初級 瀬川	14:00-15:00 太極拳60【中級】 島 祐子	14:00-14:45 バランスコーディネーション45 K I Y O	13:45-14:45 エンジョイ マスターズ (入門・初級・中上級) 皆川 百合子	14:00-14:30 エアロ40 照沼 貴子	14:00-14:30 膝痛予防ストレッチ30 菊池 めぐみ	14:00-14:30 平泳ぎ 初級 小島 平泳ぎ 中級 佐々	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:30 ボディハンフ テクニック&30 定員:40名 高津 秀之	14:00-14:45 アクアピクス45 照沼 貴子	14:00-14:50 エアロ50 佐藤 桂	14:00-17:30 卓球	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 卓球	14:15-14:45 ピヨンドミラクルアクア 30 定員:30名 佐藤 美希	14:00-19:00 卓球
14:30																		
15:00	ボディコンバット30 林 茂憲	15:00-17:30 卓球	15:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	15:00-19:00 卓球	15:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	14:45-15:15 ボディハイプ3.1 30 菊池 めぐみ	14:40-14:55 カラダ・うごく15 佐藤 桂	14:40-14:55 カラダ・うごく15 佐藤 桂	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:30-18:00 卓球	15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子	15:00-15:30 ボディハイプ3.1 30 菊池 めぐみ	15:00-15:30 ボディハイプ3.1 30 菊池 めぐみ	15:45-16:15 ボディアタック 30 高木 愛加	16:30-17:30 卓球	15:00-19:00 卓球
15:30																		
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 定員:36名 林 茂憲	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:30-18:00 卓球	15:00-19:00 卓球	15:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:30-16:15 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	14:40-14:55 カラダ・うごく15 佐藤 桂	15:05-15:20 カラダ・うごく15 佐藤 桂	16:30-17:30 卓球	15:30-18:00 卓球	15:30-18:30 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	16:30-17:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	15:00-15:30 ボディハイプ3.1 30 菊池 めぐみ	15:45-16:15 ボディアタック 30 高木 愛加	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 卓球	15:00-19:00 卓球
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	18:15-19:00 ボディコンバット 45 林 茂憲	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂	18:00-19:00 卓球	18:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:30-19:00 カラダ・うごく30 佐藤 桂	18:30-19:00 カラダ・うごく30 佐藤 桂	18:30-19:00 カラダ・うごく30 佐藤 桂	17:45-18:15 SHBAM30 佐々 実	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:30-18:00 クロール 初級 鈴木 俊郎	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:00-19:00 卓球
18:30																		
19:00	19:15-20:00 ボディバランス 45【FX】 佐藤 美稀	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	19:00-19:30 バタフライ 初級 木内 祥太	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-20:00 ヨガ60 MINA	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 永井 沙織	19:15-20:15 ヨガ60 MINA	19:15-20:15 ヨガ60 MINA	19:30-20:00 平泳ぎ 初級 手代木 奎佑	19:15-20:05 エアロ50 近藤 園子	19:15-20:15 ヨガ60 南原 亜佐子	19:00-19:30 クロール 初級 手代木 奎佑	18:30-19:15 ボディアタック 45 佐々 実	18:30-19:00 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:30-19:00 クロール 初級 鈴木 俊郎	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:00-19:00 卓球
19:30																		
20:00	20:15-21:00 ボディハンフ4.5 定員:50名 佐々 実	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 アクアピクス30 山縣 真理子	20:15-21:15 ボディアタック 60 佐々 実	20:15-21:15 ヘルピック ストレッチ60 林 康子	20:20-20:50 バタフライ 初級 佐藤 世良	20:30-21:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:30-21:15 バランスコーディネーション45 MINA	20:15-20:45 ピヨンドミラクルアクア30 佐藤 美稀	20:30-21:15 ボディステップ Classic4.5※ 定員:50名 佐々 実	20:30-21:00 ストレッチボール 30 定員:36名 佐藤 桂	20:20-20:50 バタフライ 初級 手代木 奎佑	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:30-19:00 クロール 初級 鈴木 俊郎	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:00-19:00 卓球	
20:30																		
21:00	21:15-22:15 ボディステップ Classic6.0※ 定員:50名 佐々 実	21:20-22:05 ピラティス4.5 鈴木 由美子	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 木内 祥太	21:30-22:30 ボディハンフ6.0 定員:50名 佐々 実	21:10-22:10 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:30-22:15 ボディコンバット 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンバット 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンバット 45 林 茂憲	20:55-21:25 クロール 初級 手代木 奎佑	21:30-22:15 SHBAM4.5 佐々 実	21:30-22:15 SHBAM4.5 佐々 実	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 永井 沙織	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:30-19:00 クロール 初級 鈴木 俊郎	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	17:00-19:00 卓球	
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

～スタジオ定員制について～
定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

- ★クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をおすすめいたします。
 - ★安全で効果的なエクササイズを行う為に、途中入退場はご遠慮ください。
 - ★体調の悪い時は、勇気をもってトレーニングを中止しましょう。
 - ★担当インストラクターが急遽変更になる場合もございます。
- 館内掲示板にてご案内させていただきますので、あらかじめご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。