

	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00													10:00
30													30
11:00	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:45-11:00 カラダ・ほぐす15 磯 幸枝	10:10-10:25 モーニングストレッチ15	10:30-11:00 クロール 平泳ぎ はじめて 伊藤 根本	10:30-11:30 ベルビク ストレッチ60 林 康子	10:45-11:25 エアロ40 角屋 美麗	10:30-11:30 カルチャー 空手(子供)	10:15-10:30 モーニングウォーキング 寺山	10:30-11:10 ステップ40 藁谷 伸吾	10:45-11:45 ベルビク ストレッチ60 関 真由美	10:30-19:30 卓球開放		11:00
30													30
12:00	11:30-12:15 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:30-12:30 ヨガ60 小園江 希海	11:00-13:00 卓球開放	11:10-11:40 バタフライ はじめて 西野 根本	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	12:00-12:30 ボディバランス30 磯 幸枝	12:15-15:00 イベント 有料プログラム	11:20-11:50 クロール 初級 西野 木村	11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾				12:00
30													30
13:00	12:30-12:50 すっきりストレッチ20 磯 幸枝	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA		12:00-12:45 アクアピクス45 林 康子	12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美	12:45-13:45 マットサイエンス 60 川崎 桃子		12:00-12:30 背泳ぎ 初級 西野 木村	12:30-13:00 ボディパイプ3,1 30 神永 由香				13:00
30													30
14:00	13:00-14:00 太極拳60 島 祐子	13:30-13:45 カラダ・ほぐす15 齋澤 駿		13:00-13:30 クロール 初級 木村 根本	14:00-14:45 CX ワークス 30 + テック 酒井 祐斗	14:00-14:50 ステップ50 川崎 桃子		13:40-14:10 バタフライ 初級 木村 根本	13:20-14:05 ボディコンバット45 磯野 孝介				14:00
30													30
15:00	14:05-14:35 太極拳30(中級) 島 祐子	14:00-14:45 ボディバランス45 磯 幸枝		13:55-14:10 カラダ・つくる15 齋澤 駿	15:00-15:45 ボディコンバット 45 高橋 愛美	15:00-15:30 腰痛予防ストレッチ30 磯 幸枝		14:20-14:50 背泳ぎ 初級 西野 伊藤	14:30-15:15 ボディジャム45 根本 昭宏				15:00
30													30
16:00	14:45-15:35 エアロ50 角屋 美麗	15:00-15:30 ボディジャム30 KIYO		14:30-15:30 イベント 有料プログラム	16:00-16:45 ボディジャム45 根本 昭宏	16:00-16:45 ペアストレッチ (有料)		15:45-22:30 卓球開放	15:40-16:40 ボディパンプ60 齋澤 駿				16:00
30													30
17:00	15:45-16:30 バランス コーディネーション45 KIYO				17:00-17:45 メガダンス45 高橋 愛美				17:00-17:45 ボディアタック45 齋澤 駿				17:00
30													30
18:00	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝	18:45-19:00 カラダ・ほぐす15 トレーナー		18:00-18:30 クロール 初級 木村 祥平	18:00-19:00 ボディアタック60 酒井 祐斗	18:15-19:00 タヒチアン ダンス45 綿引 晴子			17:50-18:20 クロール 初級 寺山 唯人				18:00
30													30
19:00	19:15-20:00 ボディパンプ45 齋澤 駿	19:15-20:15 パールビク ストレッチ60 岡崎 静枝		18:40-19:10 はじめて背泳ぎ 木村 祥平	19:15-20:00 パールビク ストレッチ45 綿引 晴子	19:15-20:00 ペアストレッチ (有料)			18:30-19:15 マスターズ45 崎村 巨				19:00
30													30
20:00	20:30-21:15 ボディジャム45 根本 昭宏	20:35-21:35 ボディバランス60 手塚 早苗											20:00
30													30
21:00	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆												21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

11月よりNEWレッスンをスタート!
詳細は後日発表!!

◆Cスタジオについて◆
Cスタジオでのレッスンを実施致します。
現在、卓球を中心に利用しておりますが、
多目的スタジオとして、スタジオプログラム・
パーソナルトレーニング・カルチャースクール
なども実施いたします。
ご理解頂きますようお願い致します。
※卓球はCスタジオのみでの開放と致します。

プログラムご参加の方へ
※プログラムへの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。
※体調のすぐれない時は、プログラムへの参加は控えましょう。
※プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
※都合によりインストラクター、プログラムが変更になる場合がございます。
変更内容は、館内掲示版をご覧ください。
※祝日は太線までのプログラムとなります。
※安全管理上、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
・スタジオA=エアロピクス系⇒67名、ステップ系⇒50名
ボディパンプ⇒60名、ヨガ・マット系⇒55名
・スタジオB=エアロピクス系⇒40名、ヨガ・マット系⇒45名
ステップ系⇒35名
☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、
別紙(スタジオ・プールプログラムのご紹介)をご確認ください。
は、初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。