

	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 定員:30名 永井 沙織	エアロ50 近藤 園子	10:30-10:45 モーニングストレッチ15	10:45-11:15 ピヨンドミラクルアクア30 定員:30名 清水 公輔	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 バタフライ 初級 清水 公輔	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&ジョギング30	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 田嶋 和也	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:20 エアロ50 岡崎 静枝	11:00-11:30 はじめて 平泳ぎ 永井 沙織
11:30																		
12:00	11:45-12:30 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 クロール はじめて 小島 初級 クロール 初級 永井 中級	11:50-12:35 RPBエッセンス 45 佐藤 桂	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 ビギナー 百瀬 バタフライ 初級 永井 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 水中ウォーキング&ジョギング30	11:45-12:30 ボディコンバット 45 KIYO	11:50-12:30 エアロ40 西野 照代	11:45-12:15 クロール 初級 小島 初級 クロール 中級 永井 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 照沼 貴子	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	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディハイプ4.5 定員:40名 菊池 めぐみ	12:15-13:00 アクアピクス45 林 康子	13:00-13:45 ボディジャム 45 KIYO	12:50-13:50 太極拳60 【入門】 島 祐子	13:00-13:30 クロール はじめて 安藤 初級 クロール 初級 小島 初級 クロール 中級 清水 清水	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	13:40-14:20 エアロ40 照沼 貴子	13:15-13:45 ビギナー 百瀬 クロール 初級 小島 初級	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 KIYO	12:30-13:00 平泳ぎ はじめて 安藤 初級 平泳ぎ 初級 佐々 中級	13:00-13:45 RPBエッセンス 45 佐藤 桂	13:00-13:45 ボディハイプ4.5 定員:50名 佐々 実	12:30-13:00 バタフライ 初級 田嶋 初級 クロール 上級 清水 清水	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	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 【入門】 島 祐子	14:00-14:30 平泳ぎ 初級 安藤 初級 平泳ぎ 中級 清水 清水	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 KIYO	14:00-14:30 エンジョイ マスターズ (入門・初級・中上級) 清水 公輔	14:00-14:15 肩竹ピクス15 佐藤 桂 定員:35名	14:00-14:30 背泳ぎ はじめて 百瀬 初級 背泳ぎ 初級 清水 清水	14:30-15:15 RPBエッセンス 45 佐藤 桂	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:30 ボディハイプ テクニク&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	14:00-14:50 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 美稀
14:30																		
15:00	14:45-15:15 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)	15:00-15:15 カラダ・うごく15 数 番原 枝	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)	14:40-14:55 肩竹ピクス15 佐藤 桂 定員:35名	14:35-15:05 膝痛予防ストレッチ30 菊池 めぐみ	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	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子	15:25-16:10 ボディアタック 45 高木 愛加	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:30-18:00 卓球	15:25-16:10 ボディアタック 45 高木 愛加	15:30-18:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)
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)	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	卓球	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	15:30-17:30 卓球	16:30-17:30 キッズダンス 西宮 伸子	15:30-16:15 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	15:30-17:30 卓球	15:30-18:00 卓球	16:30-17:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 ボディバランス 60 志田 真一	16:30-17:30 ボディバランス 60 志田 真一
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	18:15-19:00 ボディコンバット 45 林 茂憲			18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂			18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝						17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀		17:30-18:00 クロール 初級 田嶋 和也	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲		
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 背泳ぎ 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 クロール 初級 清水 公輔	19:15-20:15 ヨガ60 MINA	19:15-20:15 ヒップホップ 60 YUTO	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 清水 公輔	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 田嶋 和也			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			
19:30																		
20:00	20:15-21:00 ボディハイプ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 ボディバランス 45【FX】 佐藤 美稀	20:15-20:45 ピヨンドミラクルアクア30 定員:30名 清水 公輔	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 木内 祥太	20:20-20:50 平泳ぎ 初級 佐藤 世良			21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 清水 公輔			
20:30																		
21:00	21:15-22:15 ボディステップ Classic60※ 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 クロール 初級 木内 祥太	21:30-22:30 ボディハイプ60 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 SHBAM4.5 佐々 実								
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。

ボディステップClassic60※  
毎月第4週目は、  
ボディステップAthletic60  
のクラスを実施いたします。

ボディステップClassic4.5※  
毎月第4週目は、  
ボディステップAthletic4.5  
のクラスを実施いたします。