



	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		10:10-10:25 モーニングストレッチ15				10:00-10:30 ストレッチ解放				10:10-10:25 モーニングストレッチ15			30
11:00	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:45-11:15 ストレッチポール30 磯野 孝介		10:30-11:15 アクアピクス45 軍司 暢子	10:30-11:30 ヨガ60 向野 陽子	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)	10:30-10:45 モーニングウォーキング 寺山 唯人	10:30-11:10 ステップ40 藁谷 伸吾	10:45-11:45 ペルビック ストレッチ60 関 真由美	10:30-19:30		11:00
30								11:00-11:30 クロール 初級 寺山					30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:30-12:30 ヨガ60 小園江 希海		11:30-12:00 クロール はじめて 西野	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美			11:45-12:15 背泳ぎ 初級 西野	11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾			12:00-12:30 はじめて背泳ぎ 西野 夏希	12:00
30				12:15-12:45 背泳ぎ 初級 西野	12:00-12:30 ボディバランス30 磯 幸枝			12:15-13:45 イベント 有料プログラム					30
13:00	13:00-14:00 太極拳60 島 祐子	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA		13:00-13:30 フィンスイミング 根本 昌美	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			12:30-13:15 SH'BAM45 高橋 愛美			12:45-13:15 フィンスイミング 寺山 唯人	13:00
30									13:30-14:15 ボディコンバット45 磯野 孝介			13:30-14:00 クロール 初級 西野 夏希	30
14:00	14:05-14:35 太極拳30(中級) 島 祐子	13:45-14:45 ボディバランス ボディバランス45 磯 幸枝	13:45-14:05 ミニボールエクササイズ20 大内 良馬	13:45-14:15 クロール 初級 中級 上級 西野 根本 ERI	14:00-15:00 ボディパンプ60 大内 良馬	14:00-14:50 ステップ50 川崎 桃子		14:10-14:50 アロマストレッチ40 トレーナー		14:00-15:00 ボディバランス60 磯 幸枝	卓球開放	14:15-14:45 平泳ぎ 初中級 寺山 唯人	14:00
30				14:15-14:35 筋膜リリース20 大内 良馬					14:30-15:15 ボディジャム45 根本 昭宏			15:00-15:30 アアウォーキング & ヨギ ヲウ 寺山 唯人	30
15:00	14:45-15:35 エアロ50 角屋 美麗	15:00-15:30 ボディジャム30 瀬谷 莉央	15:00-19:30 卓球開放	14:30-15:00 バタフライ 初級 中級 上級 木村 ERI 根本									15:00
30					15:15-16:00 ボディコンバット45 高橋 愛美	15:15-15:45 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介	15:15-20:30 卓球開放						30
16:00	15:45-16:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝				16:15-17:00 ボディジャム45 根本 昭宏				15:40-16:40 ボディパンプ60 藁谷 伸吾				16:00
30													30
17:00					17:15-18:00 SH'BAM45 高橋 愛美				17:00-18:00 ボディアタック60 會澤 駿				17:00
30													30
18:00	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝	18:45-19:05 筋膜アプローチ20 瀬谷 莉央		18:00-18:30 バタフライ 初級 木村 祥平	18:15-19:00 ボディバランス45 鴨志田 依里	18:15-19:00 タヒチアン ダンス45 綿引 晴子		17:30-18:00 平泳ぎ 初級 寺山 唯人					18:00
30				18:45-19:15 はじめて背泳ぎ 木村 祥平				18:15-18:45 クロール 初級 中級 木村 根本					30
19:00	19:15-20:00 レスミルズ tone45 白畑 寿美子	19:15-20:15 ペルビック ストレッチ60 岡崎 静枝		19:30-19:45 クロール初級 TANI	19:15-20:00 ペルビック ストレッチ45 綿引 晴子			19:00-19:45 マスターズ45 根本					19:00
30													30
20:00	20:30-21:15 SH'BAM45 白畑 寿美子	20:30-21:30 ボディバランス60 手塚 早苗	20:30-21:30 卓球開放	20:15-21:00 マスターズ45 TANI									20:00
30													30
21:00	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆	21:45-22:15 CXワークス30 會澤 駿											21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

◆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。  
※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。