

	月曜日				火曜日				水曜日				
	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		10:00-10:30 ストレッチ解放											30
11:00	10:30-11:30 ボディバランス60 😊 手塚 早苗	10:45-11:25 エアロ40 平野 幸子	11:00-12:00 カルチャー ヨガ(大人)	10:30-11:15 アクアピクス45 軍司 暢子	10:30-11:10 ステップ40 平野 幸子	10:30-11:00 ストレッチボール30 金澤 竜也	11:00-13:30 卓球開放	10:30-11:00 はじめて クロール 中 村	10:30-11:15 レズミルスtone45 白畑 寿美子	10:30-11:30 太極拳60(入門) 島 祐子	10:30-12:15 卓球開放	10:30-11:00 はじめて クロール 西 野	11:00
30				11:30-12:00 平泳ぎ 初級 根本	11:25-12:10 ZUMBA(45min) 近藤 園子	11:45-12:30 ボディバランス45 手塚 早苗		11:10-11:40 はじめて 背泳ぎ 中 村	11:30-12:20 エアロ50 白畑 寿美子	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美	11:10-11:40 はじめて 平泳ぎ 西 野	11:40-12:10 はじめて クロール ERI	30
12:00	11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子	12:20-13:20 ヨガ60 MINA	12:30-19:00 卓球開放	12:10-12:40 バタフライ 初級 ERI	12:25-13:15 エアロ50 葉谷 伸吾	12:45-13:05 筋膜アプローチ20 手塚 早苗		12:00-12:30 アクアウォーキング&ジョギング スイミングコーチ	12:40-13:40 ヨガ60 MINA	12:45-13:25 エアロ40 秋山 由紀	12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介	12:00-12:45 アクアピクス45 君島 恵子	12:00
30	12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀			12:50-13:20 背泳ぎ 初級 西 野				12:40-13:10 平泳ぎ 初級 ERI				13:00-13:30 はじめて プール TANI	30
13:00	13:50-14:50 フラダンス60 フラハラウピカケ 西宮	14:00-14:30 ボディアタック30 葉谷 伸吾		13:30-14:00 クロール 初級 小 畑	13:25-14:25 ヨガ60 近藤 園子	13:25-14:25 HIPHOP60 鬼澤 朝美		13:20-14:00 マスターズ 入門 ERI				13:40-14:10 バタフライ 初級 西 野	30
30	15:00-15:30 エアロ30 葉谷 伸吾	14:45-15:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		13:40-14:10 クロール 中級 西 野				14:00-14:20 ミニボールエクササイズ20 金澤 竜也				14:00-14:30 ボディバンプ30 會澤 駿	30
14:00	15:45-16:15 ボディバンプ30 葉谷 伸吾	15:45-16:05 筋膜アプローチ20 金澤 竜也	卓球開放	15:30-18:00 子どもスイミングスクール	14:40-15:25 SH'BAM45 白畑 寿美子	14:40-15:40 フラダンス60 フラハラウピカケ 西宮		15:00-19:30 子どもスイミングスクール				14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子	30
30					15:40-16:20 ステップ40 白畑 寿美子	15:55-16:25 ボディコンバット30 磯野 孝介						14:45-15:30 CXワークス30 +テック15 會澤 駿	30
15:00					18:15-19:00 ボディバンプ +テック15 大内 良馬	18:35-18:55 筋膜アプローチ20 磯野 孝介						15:00-18:20 イベント 有料プログラム	30
16:00	18:30-19:00 ボディアタック30 瀬谷 莉央	18:45-19:15 ストレッチボール30 大内 良馬			19:00-19:30 アクアウォーキング ジョギング 根本	19:05-19:25 ミニボールエクササイズ20 磯野 孝介						15:00-18:20 子どもスイミングスクール	30
30	19:15-19:55 エアロ40 船橋 美帆	19:30-19:50 筋膜アプローチ20 大内 良馬			19:40-20:10 はじめて クロール 福 地	19:45-20:25 エアロ40 葉谷 伸吾						17:00-18:00 カルチャー HIPHOP(子供)	30
17:00	20:10-20:55 ボディバンプ45 會澤 駿	20:10-21:00 ラテンエアロ50 船橋 美帆	19:45-20:45 フラダンス60 フラハラウピカケ カサマシカワ		20:20-20:50 平泳ぎ 初級 TANI	20:30-21:15 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美							30
30	21:10-21:55 ボディジャム45 瀬谷 莉央	21:15-22:15 ボディアタック60 ※定員25名 會澤 駿			20:45-21:45 ヨガ60 MINA	20:45-21:45 ヨガ60 MINA							30
18:00			卓球開放										30
30													30
19:00													30
30													30
20:00													30
30													30
21:00													30
30													30
22:00													30
30													30
23:00													23:00

1回目 プライオ
2回目 ストレングス
3回目 カーディオ
4回目 プライオ
5回目 MIX

	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 ストレッチ開放							30
11:00	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:40-11:10 ストレッチポール30 磯野 孝介	10:30-21:00	10:20-11:05 アクアピクス45 軍司 陽子	10:30-11:30 ベルビック ストレッチ60 岡崎 静枝	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)	10:30-11:00 はじめてプール 小畑	10:30-11:30 ベルビック ストレッチ60 関 真由美	10:30-11:10 ステップ40 藁谷 伸吾	10:30-19:30	10:30-11:00 クロール 初中級 ERI	11:00
30								11:10-11:40 バタフライ 初級 福地	11:10-11:40 平泳ぎ 初中級 根本	11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾		11:10-11:40 バタフライ 初中級 ERI	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			11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子		11:50-12:20 クロール 初級 小畑	11:50-12:20 クロール 中級 根本	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美		12:00-12:30 平泳ぎ 初級 西野	12:00
30												12:00-12:30 背泳ぎ 初級 西野	30
13:00	12:45-13:35 エアロ50 角屋 美麗	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA			12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美	12:55-13:40 マットサイエンス45 川崎 桃子	12:15-14:00 イベント 有料プログラム			12:45-13:30 レスミルStone45 皆川 百合子	12:45-13:25 アロマストレッチ40 高橋 愛美		13:00
30													30
14:00	13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:45-14:05 ミニボールエクササイズ20 大内 良馬	卓球開放		13:40-14:10 マスターズ 入門 ERI	14:00-14:45 ボディコンバット45 高橋 愛美			13:30-17:00 子どもスイミングスクール	13:45-14:30 ボディステップ45 皆川 百合子	14:00-14:30 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介		14:00
30													30
15:00	14:55-15:25 太極拳30(中級) 島 祐子	14:50-15:35 ボディバランス45 磯 幸枝			14:45-15:15 プライベートレッスン ※有料	15:00-15:45 ボディジャム45 瀬谷 莉央				14:50-15:35 ボディアタック45 瀬谷 莉央			15:00
30													30
16:00	15:45-16:15 ボディジャム30 瀬谷 莉央	15:45-16:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝				15:15-15:45 腰痛予防ストレッチ30 高橋 愛美							16:00
30													30
17:00						16:00-17:00 ボディパンプ60 大内 良馬				16:00-17:00 ボディパンプ60 藁谷 伸吾	16:00-17:00 ボディバランス60 手塚 早苗		17:00
30													30
18:00						17:15-18:00 SH'BAM45 高橋 愛美							18:00
30													30
19:00	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 はじめて背泳ぎ ERI	18:15-19:15 ボディステップ60 皆川 百合子				17:30-18:00 4泳法初中級 根本		17:30-18:15 マスターズ45 TANI	19:00
30													30
20:00	19:30-20:15 レスミルStone45 白畑 寿美子	19:15-20:15 ベルビック ストレッチ60 岡崎 静枝			18:40-19:10 背泳ぎ初中級 ERI					18:10-18:40 クロール初中級 西野			20:00
30										18:50-19:20 バタフライ初級 西野			30
21:00	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			19:30-20:00 レッツ!板キック30 TANI								21:00
30					20:10-21:10 マスターズ60 TANI								30
22:00	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆	21:45-22:15 ストレッチポール30 金澤 竜也											22:00
30													30
23:00													23:00

◆ 😊 ◆
このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。
退出のタイミングはインストラクターがご案内致しますので、それまでは退出出来ないようにご協力をお願い致します。

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⇒50名、ヨガ・マット系⇒56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。