

	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	10:30-11:15 ボディバランス45 ※FX 手塚 早苗	卓球開放	10:30-11:00 はじめて 背泳ぎ 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	卓球開放	10:30-11:00 はじめて 平泳ぎ 根本	11:00
30													30
12:00	11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子	11:40-12:10 SH'BAM30 鴨志田 依里		11:30-12:00 アクアウォーキング& ジョギング 根本	11:25-12:10 ZUMBA(45min) 近藤 園子	11:30-12:00 ストレッチポール30 金澤 竜也		11:10-11:40 はじめて クロール 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	卓球開放	11:10-11:40 はじめて 背泳ぎ 中村	12:00
30													30
13:00	12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀	12:20-13:20 ヨガ60 MINA	12:30-19:15	12:10-12:40 はじめて クロール 小畑	12:25-13:15 エアロ50 葉谷 伸吾	12:20-12:50 ボディステップ30 金澤 竜也		12:40-13:10 平泳ぎ 初級 根本	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	13:00-13:30 はじめて プール TANI	13:00
30													30
14:00	13:50-14:50 フラダンス60 フラハラウピカケ 西宮 伸子	14:00-14:30 ボディアタック30 葉谷 伸吾		12:50-13:20 クロール 初級 小畑	13:25-14:25 ヨガ60 近藤 園子	13:25-14:25 HIPHOP60 YUTO		12:40-13:10 平泳ぎ 初級 根本	13:20-14:00 マスターズ 入門 TANI	13:45-14:30 タヒチアン エアロ45 綿引 晴子	14:00-16:45	13:40-14:10 はじめて バタフライ 初級 TANI	14:00
30													30
15:00	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		13:30-14:00 背泳ぎ 初級 中村	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 伸子		13:20-14:00 マスターズ 中級 ERI	15:00-18:20	14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子	14:45-15:30 CXワークス30 +テック15 倉澤 駿	有料プログラム	15:00
30													30
16:00	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	13:30-14:00 背泳ぎ 初級 中村	15:30-18:00 子どもスイミングスクール	15:55-16:25 ボディコンバット30 磯野 孝介		13:30-13:50 ミニボールエクササイズ20 金澤 竜也	子どもスイミングスクール	15:45-16:15 ボディアタック30 倉澤 駿		13:40-14:10 はじめて バタフライ 初級 TANI	16:00
30													30
17:00													30
30													30
18:00													30
30													30
19:00	18:30-19:00 ボディアタック30 瀬谷 莉央	18:45-19:15 ストレッチポール30 大内 良馬		15:30-18:00 子どもスイミングスクール	18:25-18:55 ボディバンプ30 大内 良馬	18:35-18:55 筋膜アプローチ20 磯野 孝介		14:15-19:00	17:00-18:00 カルチャー HIPHOP(子供)	18:20-18:50 ボディステップ30 皆川 百合子		14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子	19:00
30													30
20:00	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			19:00-19:30 バタフライ初級 福地	19:05-19:25 ミニボールエクササイズ20 磯野 孝介		15:00-18:20		19:00-19:40 アロマストレッチ40 瀬谷 莉央		14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子	20:00
30													30
21:00	20:10-20:55 ボディバンプ45 倉澤 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		19:15-20:15 エアロ60 佐藤 雅美	19:45-20:25 エアロ40 葉谷 伸吾		19:20-19:50 ボディバランス30 ※FX 鴨志田 依里	19:40-20:10 バタフライ初級 森田	19:55-20:45 エアロ50 関口 雅代		14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子	21:00
30													30
22:00	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 😊 倉澤 駿	卓球開放		20:30-21:15 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	20:40-21:40 ヨガ60 MINA		20:15-20:45 CXワークス30 定員30名 倉澤 駿	21:00-22:00 マスターズ60 TANI	21:05-22:05 ボディバンプ60 葉谷 伸吾		20:20-20:50 バタフライ初級 皆川	22:00
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	10:00-19:00			10:00-10:30 ストレッチ開放					10:00-19:00		30
11:00	10:30-11:10 別POPにて エアロ40以外は ボディアタック30 +テック15	10:40-11:10 ストレッチポール30 磯野 孝介		10:30-11:00 アクアピクス30 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 秋山 由紀	10:30-11:30 カルチャー 空手(子供)	10:30-11:00 はじめてクロール 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			11:00
30				11:10-11:40 はじめてプール 小畑				11:10-11:40 バタフライ初級 大竹		11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾			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		11:50-12:20 はじめて背泳ぎ 小畑	11:45-12:30 U-JAM(45min) 佐藤 雅美	11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子		11:50-12:20 4泳法初級 根本	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美				12:00
30													30
13:00	12:45-13:30 ボディハンブ30 +テック15(1・3週) ボディコンバット30 +テック15(2・4週)	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA		13:00-13:30 クロール 初級 小畑 13:40-14:20 マスターズ 初級 ERI	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	12:30-14:00 有料プログラム		12:45-13:30 レスミルStone45 皆川 百合子	12:50-13:30 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						13:30-17:00 子どもスイミングスクール				14:00
30		14:15-14:35 筋膜アプローチ20 大内 良馬		14:00-14:45 ボディコンバット45 高橋 愛美		14:00-14:30 ボディバランス30 1.3.5週※ST 2.4週※FX 磯 幸枝	14:15-20:30 卓球開放		13:45-14:30 ボディアタック45 皆川 百合子	14:00-14:30 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介			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 1.3.5週※ST 2.4週※FX 磯 幸枝			15:00-15:45 ボディジャム45 瀬谷 莉央	15:15-15:45 腰痛予防ストレッチ30 高橋 愛美			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			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			16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	18:30-19:15 ボディアタック45 金澤 竜也	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝		18:15-18:45 はじめてクロール TANI	18:15-19:15 ボディアタック60 皆川 百合子	18:15-19:00 タヒチアン ダンス45 綿引 晴子		18:15-18:45 バタフライ初級 福地					19:00
30				19:00-19:30 はじめてバタフライ 福地				19:00-19:45 たくさん泳ごう! 根本					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				19:15-20:00 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子							20:00
30													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	卓球開放	20:15-22:00	21:00-22:00 マスターズ60 根本								21:00
30													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、それまでは退出なされ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
・スタジオC=マット系⇒30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。