

	月曜日					水曜日					木曜日					金曜日				土曜日				日・祝日							
	スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ウォーキング				
9																															
10	9:50~10:50 ヨガ 中山 (60)	9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)				10:00~10:45 ベーシック エアロ 多賀 (40)	10:00~10:45 ホット YOGA 45sek 藤田 (45)				10:00~10:45 メガ ダンス 45 福島 (45)				10:00~10:45 アクア 45 橋谷 (45)	9:50~10:30 ベーシック ステップ 松永 (40)				10:00~10:45 アクア 45 中野(史) (45)	9:50~10:50 ヨガ 山岸 (60)				10:00~10:45 アクア 45 藤江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ (45)					
11	11:20~12:20 ボディ パンフ 黒谷川(健) (60)	11:20~12:05 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)		11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 山下 (60)		11:10~11:55 エンジョイ エアロ 長山 (45)	11:15~12:15 フラダンス 茂藤 (60)				11:00~11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 (30)		11:05~11:50 ベリー シェイブ 東(智) (45)		11:00~11:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 青藤 (45)				11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 藤江 (60)	11:20~12:05 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:15~12:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)			11:30~12:30 ボディコンパット ボディパンフ 交替わり (60)						
12						12:25~1:10 ボディ パンフ 清田 (45)	12:45~1:30 ボディ ジャム 45 山藤 (45)				12:25~12:55 LES MILLS CORE 中野 (30)	12:20~1:05 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)			12:30~1:15 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15~1:00 ホット YOGA 45sek 中野(智) (45)				12:35~1:20 ボディ ステップ 45 髙能 (45)	12:30~1:10 ベーシック エアロ 40 (45)										
1	12:50~1:35 ZUMBA 石井 (45)	12:35~1:25 アイドル ダンス 二木 (50)				1:30~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)				1:35~2:35 太極拳 高山 (60)				1:45~2:35 ラテン エアロ 長山 (50)	1:30~2:15 BtoB スタイル コントロール 藤江 (45)					1:50~2:40 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	1:30~2:20 LES MILLS CORE 黒谷川(健) (30)			1:00~ 交替わり レッスン (45)	1:00~1:45 ホットYOGA 45sek 交替わり (45)			時間 ・ レッスン内 容 交替わり 詳細は別紙を ご覧下さい。			
2	2:05~2:50 ボディ メイク ヨガ 野小 (45)	2:05~2:50 KIMAX 45 定員21名 白松 (45)		2:00~2:45 アクア 45 長山 (45)		2:45~3:30 エンジョイ エアロ 米原 (45)				2:45~3:45 ボディ パンフ 清水 (60)			2:45~3:30 アクア 45 中川(健) (45)		3:00~4:00 ヨガ 山岸 (60)					2:50~3:50 ボディ バランス 45 黒谷川(健) (60)	3:10~4:10 ボディ パンフ 清田 (60)			2:30~ 交替わり レッスン (45)							
3	3:20~4:05 ボディ コンパット 45 白松 (45)					4:00~4:50 オリジナル エアロ 50 北市 (50)	3:45~4:30 ホット YOGA 45do 和田藤 (45)				4:15~5:00 ボディ バランス 45 清水 (45)			3:40~4:30 オリジナル エアロ 50 村田 (50)						4:40~5:25 ボディ アタック 45 髙能 (45)	4:30~5:15 ホット YOGA 45sek 清田 (45)										
4																															
5																															
6	6:30~7:15 エンジョイ エアロ 竹内 (45)	6:30~7:15 ホット YOGA 45do 藤田 (45)				7:00~7:45 ボディ メイク ヨガ 山本(剛) (45)				7:00~8:00 ボディ パンフ 清水 (60)	7:15~8:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				7:00~7:45 ボディ バランス 45*ST 野村(健) (45)					8:00~9:00 ボディ コンパット 45 白松 (45)											
7	7:45~8:45 ボディ アタック 髙能 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 二木 (50)		8:00~8:45 アクア 45 白松 (45)		8:00~9:00 ボディ コンパット 清田 (60)	8:15~9:00 KIMAX 45 中野(史) (45)			8:00~8:45 アクア 45 中川(健) (45)			8:30~9:15 LES MILLS CORE +tech 清水 (45)	8:30~9:15 エンジョイ エアロ 多賀 (45)					8:00~9:00 ボディ ジャム 山藤 (60)												
8																															
9	8:15~10:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	9:05~9:50 ボディ バランス 45*FX 青藤 (45)				9:30~10:15 ボディ パンフ 45 中田 (45)	9:30~10:00 有料 GRIT 交替わり 定員11名 清田 (30)			8:45~10:15 ボディ ステップ30 髙能 (30)			9:30~10:00 ボディ コンパット 30 中野(史) (30)	9:30~10:15 ホット YOGA 45do 和田藤 (45)																	
10																															

初心者
おすすめ

初心者
向け

有料
プログラム

日祝・交替わり
のご案内は
別紙をご覧ください。