

	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	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			
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 ベネジック エアロ 多賀 (40)	10:00~10:45 ホット YOGA 45sek 寺田 (45)			10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 福嶋 (45)			10:00~10:45 アクア 45 鎌谷 (45)	9:50~10:30 ベネジック ステップ 松永 (40)	10:00~10:30 ポール 山田 (30)			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 ベネジック エアロ 北市 (40)			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 中田 (60)	11:20~12:05 ボディ バランス 45*ST 斉藤 (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 有料 水泳 スクール (中級) 藤江 (60)	11:30~11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 (30)	11:15~12:00 ボディ メイク ヨガ 山田 (45)	11:05~11:50 パリー シェイブ 東(響) (45)	11:00~11:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*FX 斉藤 (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 ボディコンバット ボディパンフ 交替わり (60)					
12	12:50~1:35 ZUMBA 石井 (45)	12:35~1:25 有料 12:35~アイドルダンスは 10月のみとなります。 アイドル ダンス 二木 (50)				12:25~12:55 LES MILLS CORE 寺田 (30)	12:45~1:30 ボディ ジャム 45 山藤 (45)			12:30~1:00 ボディ ステップ30 藤原 (30)	12:30~1:15 ボディ コンバット 45 山本(翔) (45)	12:20~1:05 ホット YOGA 45sec 山田 (45)			12:30~1:20 ボディ ステップ 45 樽能 (45)	12:30~1:00 ポール 中田 (30)			12:30~1:00 アクア 45 新出 (45)	1:00~ 交替わり レッスン (45)	1:00~ ホットYOGA 45sek・do 交替わり (45)			1:30~2:15 アクア 45 新出 (45)				
1	2:05~2:50 ボディ メイク ヨガ 中田 (45)					1:25~2:10 ボディ パンフ 45 清田 (45)	2:05~2:50 ピラティス ベネジック 清水 (45)			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)	1:45~2:30 アクア 45 中川(翔) (45)	1:45~2:35 ラテン エアロ 長山 (50)	1:35~2:20 BtoB スタイル コントロール 藤原 (45)	1:50~2:40 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	1:30~2:20 LES MILLS CORE 寺田 (30)			2:50~3:50 ボディ コンバット 45 中田 (45)	3:00~4:00 ヨガ 山岸 (60)	3:10~4:10 ボディ バランス 斉藤 (60)	2:50~3:50 ボディ バランス 寺田 (45)			2:30~ 交替わり レッスン (45)			
2						2:45~3:30 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:30~4:00 ポール 野村 (30)			2:45~3:45 ボディ パンフ 寺田 (60)	3:05~3:50 ホット YOGA 45sek 中田 (45)	2:45~3:30 アクア 45 中川(翔) (45)			3:40~4:30 オリジナル エアロ 50 村田 (50)													
3	3:20~4:05 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:20~4:05 ホット YOGA 45sec 山田 (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 45sec 山田 (45)																										
7	7:45~8:45 ボディ アタック 樽能 (60)	7:45~8:35 有料 17:45~アイドルダンスは 10月のみとなります。 アイドル ダンス 二木 (50)																										
8																												
9	8:15~10:00 ボディ コンバット 45 山田 (45)	9:05~9:50 ボディ バランス 45*FX 斉藤 (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。