

	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	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 アクア 45 山下 (45)	10:00~10:45 アクア 45 山下 (45)	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 橋谷 (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)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 斉藤 (45)		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)	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 藤江 (60)		11:30~12:30 ボディコンバット ボディパンフ 選替わり (60)		
12					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 45do 山田 (45)		12:35~1:20 ボディ ステップ 45 田中 (45)	12:20~1:20 有料 イベント レッスン (60)						
1	12:50~1:35 ZUMBA 石井 (45)			1:30~2:15 アクア 45 長山 (45)	1:25~2:10 ボディ パンフ 45 清田 (45)		1:30~2:15 アクア 45 松永 (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)	1:30~2:15 アクア 45 新出 (45)		1:00~ 選替わり レッスン (45)	1:30~1:45 ホットYOGA 45sek・do 選替わり (45)	時間 ・ レッスン内 容 選替わり	
2	2:05~2:50 ボディ メイク ヨガ 中田 (45)			2:30~3:15 アクア 45 長山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 米原 (45)		2:45~3:30 アクア 45 中川(翔) (45)		2:45~3:30 ボディ パンフ 寺田 (60)	3:05~3:35 ポール 中田 (30)		3:00~4:00 ヨガ 山岸 (60)		2:50~3:50 ボディ バランス 60 田中 (60)	2:50~3:50 ボディ バランス 60 山藤 (60)		2:30~ 選替わり レッスン (60)	2:30~ 選替わり レッスン (60)	2:30~ 選替わり レッスン (60)	
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 45sek 山田 (45)			3:40~4:25 ホット YOGA 45do 寺田 (45)				4:15~5:00 ボディ バランス 45選替わり 清水 (45)			3:40~4:30 オリジナル エアロ 50 村田 (50)		3:10~4:10 ボディ パンフ 田中 (60)	3:10~4:10 ボディ バランス 60 山藤 (60)		3:30~4:45 有料 イベント レッスン (60)	3:30~4:45 有料 イベント レッスン (60)	3:30~4:45 有料 イベント レッスン (60)	
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 山田 (45)			7:00~7:45 ボディ メイク ヨガ 山本(翔) (45)				7:00~8:00 ボディ パンフ 清水 (60)			7:30~8:30 ボディ ジャム 山藤 (60)	7:30~8:15 エンジョイ エアロ 新出 (45)		6:00~6:45 ボディ コンバット 45 中田 (45)	6:00~6:45 ボディ コンバット 45 中田 (45)				
7	7:45~8:45 ボディ アタック 樽能 (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 コンバット 清田 (60)		8:00~8:45 アクア 45 中川(翔) (45)		8:10~8:55 エンジョイ エアロ 多賀 (45)	7:45~8:45 有料 水泳 スクール (中級) 藤江 (60)		8:45~9:45 ホット リゾート 樽能 (60)								
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)			9:30~10:15 ボディ パンフ 45 田中 (45)	9:30~10:00 有料 GRIT選替わり 115名 清田 (30)		9:25~10:10 ホット YOGA 45do 中田 (45)												
10																				

初心者
おすすめ

初心者
向け

有料
プログラム

★日祝・選替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。

★イベントレッスン (有料)
土曜日12:20~
日曜日15:30~
別途、告知致します。

★スタジオ参加人数
Aスタジオ 70人
Bスタジオ 35人→39人
11月よりBスタジオの参加人数が
変更となります。

ホトリゾート(金曜8:30~)

60分間出入りは自由となり
ストレッチなど自由にホットスタジオを
お使いいただけます。
ハコモノの予約は、不要となります。
マナーを守り気持ちよくスタジオをご利用下さい。