

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日・祝日				
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	
	A	B		スイミング	ウォーキング			スイミング	ウォーキング			スイミング	ウォーキング			スイミング	ウォーキング			スイミング	ウォーキング			スイミング	ウォーキング
8																									
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 杉浦 (45)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 45 多賀 (40)	10:00~10:45 ポット YOGA 45ek 栗山 (45)		10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メカ ダンス 45 福島 (45)	10:00~10:45 エイム いらいき能力 トレーニング 45 東(節) (45)		10:00~10:45 アクア キネジス 太田(由) (45)	9:55~10:35 ベーシック ステップ 45 松永 (40)	4月~9月期間 10:00~10:45 LES MILLS PILATES 青藤 (45)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:30 ベーシック エアロ 40 北村 (40)		10:00~10:45 アクア スリッパ 藤江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ (45)					
11	11:10~11:50 ベーシック エアロ 杉浦 (40)	11:05~11:50 ポティ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:00~ TRX・材料 プログラム 定員6名 (30)			11:10~11:55 エンジョイ エアロ 栗山 (45)		11:00~12:00 水泳 スクール 藤江 (60)	11:05~11:50 ポティ メイク ヨガ 神谷 (45)	11:05~11:50 ベリー シェイプ 東(節) (45)		10:55~11:40 ポティ パン745 上坂 (45)	11:00~11:45 ポティ バランス 45*FX 青藤 (45)		11:10~11:55 ポティ ダンス 45 北村 (45)	11:40~12:25 StoB スタイル コントロール 木下 (45)		11:30~12:30 ベビー スイミング (有休)	11:30~12:30 選替わり レッスン (60)						
12	12:10~12:55 ポティ コンバット 45 白松 (45)	4月~9月期間 12:25~13:10 ポティ YOGA 45ek 池上 (45)				12:15~1:00 ポティ コンバット 45 吉藤 (45)	230~1:10 ベーシック エアロ (40)		12:10~12:40 LES MILLS PILATES 田圃 (45)	12:15~1:00 ポティ シャム 45 藤谷 (45)		12:00~12:30 はじめて ピラティス 田圃 (30)	12:15~1:00 StoB スタイル コントロール 藤谷 (45)		12:15~1:00 ポティ ステップ 45 青藤 (45)	12:40~1:10 新着衣装 ストレッチ講座 与三野 (30)	5-19日								
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:40~2:10 ポティ コンバット 30 上坂 (30)		2:00~2:45 アクア 45 栗山 (45)		12:0~2:20 ポティ バランス 45 青藤 (60)	140~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)		13:0~2:15 アクア 45 松永 (45)	13:0~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)	1:05~2:55 太極拳 高山(節) (60)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:25~2:45 ラテン エアロ 山本(節) (45)	1:45~2:30 ポティ YOGA 45ek 神谷 (45)		12:0~2:10 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	2:05~2:50 LES MILLS PILATES 中村(司) (45)		1:00~ 選替わり レッスン (45)	100~ 選替わり レッスン (45)	11:30~12:30 選替わり レッスン (60)				
2	2:20~3:05 ポティ パン745 45 西村 (45)	2:25~3:15 パレトン 山崎 (60)				240~3:25 ポティ コンバット 45 中村(司) (45)	230~3:15 エンジョイ エアロ 栗木 (45)		235~3:20 ポティ コンバット45 与三野 (45)	3:15~4:15 ヨガ 中村(司) (60)		245~3:30 アクア 45 中川 (45)	3:05~4:05 ヨガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)		230~3:15 ポティ ダンス 45 青藤 (45)	3:10~4:10 ポティ バランス 青藤 (60)		230~ 選替わり レッスン (45)	280~ 選替わり レッスン (45)	100~ 選替わり レッスン (45)				
3	3:35~4:15 ベーシック エアロ 山崎 (45)			3:30~6:30 Jr水泳 スクール (有休)		3:45~4:30 ポティ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ポティ YOGA 45do 中村(司) (45)	3:30~6:30 Jr水泳 スクール (有休)	3:40~4:10 ポティ パン745 30 岡部 (30)			3:30~6:30 Jr水泳 スクール (有休)	3:05~4:05 ヨガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)		3:35~4:35 ポティ パン745 青藤 (60)	4:40~5:25 ポティ YOGA 45ek 青藤 (45)								
4																									
5																									
6																									
7	6:40~7:25 ポティ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:10 はじめて ピラティス 吉藤 (30)				7:00~8:00 ポティ コンバット 60 与三野 (60)	7:20~7:45 ポティ メイク ヨガ 津田 (45)		6:50~7:35 LES MILLS PILATES 中村(司) (45)			7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ポティ YOGA 45do 中田(節) (45)		7:00~7:45 ポティ コンバット 45 村田 (45)	6:50~7:30 ベーシック エアロ 45 中田(節) (45)		6:00~7:00 ポティ コンバット 白松 (60)							
8	7:45~8:45 ポティ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 二木 (50)				8:20~9:05 ポティ パン745 45 宮川 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 蓮井 (45)		8:10~8:55 アクア 45 中川(司) (45)	8:20~9:05 ポティ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ポティ YOGA 45do 中村(司) (45)		8:05~8:50 ポティ ステップ 45 青藤 (45)	8:00~8:50 ポティ コンバット 45 村田 (45)	8:00~8:50 ポティ コンバット 45 青藤 (45)	8:00~8:50 ポティ コンバット 45 青藤 (45)									
9	9:05~10:05 ポティ シャム 白松 (60)	8:55~9:55 ポティ バランス 青藤 (60)				9:25~10:10 LES MILLS CORE 宮川 (45)	9:30~10:05 ポティ YOGA (有休) 栗田 (45)		9:25~9:45 新着衣装 ストレッチ 吉藤 (20)			9:10~9:55 ポティ コンバット 45 与三野 (45)	9:10~9:40 LES MILLS CORE 青藤 (30)												
10																									

【タイムテーブル】
19日～開示
21日～予約 開始

Jr水泳スクール・ベビースイミング

●月・水・金曜日
15:30～18:45(Jr水泳スクール)
●土曜日
9:30～11:30(Jr水泳スクール)
●土曜日
11:30～12:30ベビースイミング)

初心者
おすすめ

初心者
向け

ホット
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。
初心者おすすめ

フィットネスクラブが
初めての方
運動が久しぶりの方でもスタート
しやすいプログラム内容となっております。

コラーゲンライトの中でのレッスン
コラーゲンライトの効果は
肌のハリ、ツヤの改善、肌の細胞活性化、
コラーゲン生成促進による美肌効果、体内
の血行促進によるむくみ軽減や新陳代謝の
活性化です。

【タイムテーブル】
19日~開示
21日~予約開始

日祝・選替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。
初心者おすすめ

フィットネスクラブが
初めての方
運動が久しぶりの方でもスタート
しやすいプログラム内容となっております。
コラーゲンライトの中でのレッスン
コラーゲンライトの効果は
肌のハリ、ツヤの改善、肌の細胞活性化、
コラーゲン生成促進による美肌効果、体内
の血行促進によるむくみ軽減や新陳代謝の
活性化です。

- 月・水・木・金曜日
15:30~18:45 (Jr水泳スクール)
●土曜日
9:30~11:30 (Jr水泳スクール)
●土曜日
11:30~12:30 (ベビースイミング)

【有休】 Jr水泳スクール・ベビースイミング