

	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	
	A	B		スイミング	ウォーキング	A	B		スイミング	ウォーキング	A	B		スイミング	ウォーキング	A	B		スイミング	ウォーキング	A	B		スイミング	ウォーキング
8																									
9																									
10	9:30~10:30 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 ベアシック エアロ 45 多賀 (40)	9:55~10:40 ホット YOGA 45ek 奥山 (45)			10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 福島 (45)	10:00~10:45 エイム いばりき能力 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 ベアシック ステップ 45 松永 (40)	9:50~10:40 ボール 30 木本定典30名 (20)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:30 ヨガ 山岸 (60)	9:50~10:30 ベアシック エアロ 45 北村 (40)		10:00~10:45 アクア スズパ 鎌江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ 45			
11	11:10~11:50 ベアシック エアロ 杉浦 (40)	11:05~11:50 ボディ 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 奥山 (45)	11:05~12:05 フラダンス 竹澤 (60)		11:10~12:00 水泳 スクール 鎌江 (60)	11:00~11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 (30)	11:05~11:50 ボディ 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 LES MILLS Shades 新田 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 青藤 (45)		11:10~11:55 メカ ダンス 45 北村 (45)	10:50~11:20 LES MILLS CORE 青藤 (30)		11:30~12:30 Jr水泳 スクール 7・21日	10:50~11:20 LES MILLS CORE 青藤 (30)	11:30~12:30 ベアシック エアロ 45	11:30~12:30 エンジョイ エアロ 45			
12	12:10~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:05~12:55 サット・ラン ストレッチ 45 木本定典30名 (30)				12:15~12:55 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	12:10~12:55 ベアシック エアロ 45 奥山 (40)				12:15~12:55 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)	12:15~12:55 ベリー シェイプ 東(節) (45)	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 田圃 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)		
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:40~2:10 ボディ コンバット 30 与三野 (30)				12:00~2:20 ボディ バランス 45 青藤 (60)	14:00~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)				13:00~2:15 アクア 45 松永 (45)	13:00~2:15 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 50 奥山 (50)	1:35~2:40 ボディ コンバット 45 神谷 (45)		1:25~2:45 ラテン エアロ 50 奥山 (50)	1:35~2:40 ボディ コンバット 45 神谷 (45)	1:25~2:45 ラテン エアロ 50 奥山 (50)	1:35~2:40 ボディ コンバット 45 神谷 (45)	1:25~2:45 ラテン エアロ 50 奥山 (50)	1:35~2:40 ボディ コンバット 45 神谷 (45)	1:25~2:45 ラテン エアロ 50 奥山 (50)	
2	2:30~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:25~3:15 パレトン 山崎 (60)				2:30~3:15 エンジョイ エアロ 奥山 (45)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 奥山 (45)				2:35~3:35 ボディ コンバット 45 岡部 (60)	3:15~4:15 ヨーガ 中村(可) (60)	2:45~3:30 アクア 45 中川 (45)	3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)		3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)	3:30~4:20 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)		
3	3:35~4:15 ベアシック エアロ 山崎 (45)					3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 中村(可) (45)				3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 中村(可) (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)		3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 白松 (45)		
4																									
5																									
6																									
7	6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:30 ボディ コンバット 45 与三野 (30)				7:00~8:00 ボディ コンバット 60 定員80名	7:30~7:45 ボディ メイク ヨガ 津田 (45)				7:00~8:00 ボディ コンバット 60 定員80名	7:30~7:45 ボディ メイク ヨガ 津田 (45)		7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ボディ コンバット 45 奥山 (45)		7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	7:00~7:45 エンジョイ エアロ ステップ 青藤 (45)	6:45~7:30 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	
8	7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アタック ダンス 二木 (50)				8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)				8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)		8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)		8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)	8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)	8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 鎌江 (45)	8:20~9:05 ボディ コンバット 45 吉藤 (45)		
9	9:05~10:05 ボディ コンバット 45 白松 (60)	8:55~9:40 LES MILLS Shades 新田 (45)				9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)				9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)		9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)		9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)	9:20~10:05 ボディ コンバット 45 奥山 (45)		
10																									

【タイムテーブル】
19日～開示
20日～予約開始

●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ベアシック

【有料】Jr水泳スクール・ベアシックスイミング

初心者
おすすめ

初心者
向け

ホット
プログラム

日祝・週替わりレッスンの
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。

10月スタート LESMILLS Shapes
ピラティス、パワーヨガ、体を引き締める筋トレ
を融合させた低負荷トレーニングレッスン！！
初心者でも安心！！思いっきり汗をかきながら
楽しくエクササイズ！ワークアウト！週に1回は
両足が床に付いた状態で動くため、腰関節への負
荷を最小限に抑えるため初心者や運動が久しぶ
りの方でも無理なく参加できます。

【タイムテーブル】
19日～開示
20日～予約 開始

日祝・週替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。
※ 初回体験者向け

【Jr水泳スクール・ベビースイミング】
●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)

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。
10月スタート LES MILLS Shapes
ピラティス、パワーヨガ、体を引き締める筋トレ
を融合させた効果的トレーニングレッスン！
初心者でも安心！ 美しいジャンプや走る動作が
なくローインパクトワークアウト(常に片足または
両足が床についた状態で動くため、股関節への負
荷を最小限に抑える)のため初心者や運動が久しぶ
りの方でも無理なく参加できます。