

	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	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
8																								
9																								
10	9:50~10:50 ヨーガ 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 多賀 (45)	10:00~10:45 ホット YOGA 45ek 栗山 (45)		10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 福馬 (45)	10:00~10:45 エイム いらいちむか トレーニング 東(南) (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 松永 (40)	10:00~10:45 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本(定員30名) (40)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:50 ヨーガ 山岸 (60)	9:50~10:50 ベーシック エアロ 北村 (40)		10:00~10:45 アクア スズパ 鎌江 (45)	10:00~10:45 エンジョイ エアロ 45 エンジョイ エアロ (45)			
11	11:10~11:50 ベーシック ステップ 木本 (40)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*ST 斉藤 (45)		11:10~11:50 エンジョイ エアロ 栗山 (45)	11:15~12:15 フラダンス 竹澤 (60)	11:00~12:00 TRFX・ササ プログラム 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 シェイプ 東(南) (45)		11:00~12:00 ベビー スイミング 米原 (45)	10:55~11:40 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*ST 斉藤 (45)		11:10~11:50 メガ ダンス 45 北村 (45)	10:50~11:20 LES MILLS CORE 齊藤 (30)	11:10~11:50 メガ ダンス 45 北村 (45)	11:40~12:20 ボディ スタイル コントロール 木下 (45)		11:30~12:30 選替わり レッスン 60			
12	12:10~12:50 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:05~12:50 ずっと健康 ストレッチ 木本(定員30名) (45)		12:10~12:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 栗山 (45)	12:25~1:10 ボディ バランス 45 栗山 (45)		12:10~12:50 LES MILLS PILATES 田嶋 (45)	12:15~1:00 ボディ シャム 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ シャム 45 栗山 (45)		12:00~12:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)		12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)		12:15~1:00 ボディ スタイル コントロール 栗山 (45)		
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:20~2:05 ピラティス ベーシック 木本 (45)		1:30~2:15 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:40~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)	1:30~2:15 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		1:30~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)	1:30~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)	1:30~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)		1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		1:45~2:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		
2	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:35~3:20 エンジョイ エアロ 栗山 (45)	2:35~3:20 エンジョイ エアロ 栗山 (45)		2:35~3:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:35~3:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:35~3:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		2:45~3:30 アクア 45 中川 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		2:45~3:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		
3	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)		3:30~4:30 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	3:45~4:30 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)		3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)		3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)		3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	
4																								
5																								
6																								
7	6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PILATES 小松 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~7:45 ヨーガ 45 栗山 (45)	7:00~7:45 ヨーガ 45 栗山 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)	7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 60 栗山 (45)		
8	7:45~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	7:45~8:35 アードル ダンス 二木 (50)		8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 栗山 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 栗山 (45)		8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)		8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)		8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)	8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)		8:00~8:45 ボディ アタック 60 栗山 (45)		
9	9:05~10:05 ボディ シャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 栗山 (60)		9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)		9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)		9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)		9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)	9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)		9:25~10:25 ボディ バランス 栗山 (60)		
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
9:30～11:45 (Jr水泳スクール)

●木曜日
11:00～12:00 (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。

カラーペンライトの中でのレッスン
カラーペンライトの効果は
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。