

	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		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 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 ダンス 45 福島 (45)	10:00~10:45 エイム いらいを動か トレーニング 栗山 (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 (45)	10:00~10:45 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本 (45)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:30 ベーシック エアロ 北村 (45)		10:00~10:45 アクア スズバ 黒江 (45)	10:05~11:00 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 (45)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)		206~1105 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本 (45)	11:10~11:55 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 水泳 スクール 黒江 (60)	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 栗山 (45)	11:00~ TRX・コア プログラム (30)	11:05~12:00 ベビー スイミング 米原 (45)	10:55~11:40 エンジョイ エアロ 栗山 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ダンス 45 北村 (45)	11:40~12:20 ボディ バランス 45 黒田 (45)	10:50~11:30 LES MILLS CORE 青藤 (45)	11:10~11:55 ダンス 45 北村 (45)	11:40~12:20 ボディ バランス 45 黒田 (45)	12:40~1:00 ストレッチ 黒田 (45)	11:30~12:30 選替わり レッスン (60)			
12	12:10~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	206~1105 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本 (45)		12:25~1:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:25~1:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:25~1:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)			12:10~12:55 LES MILLS PILATES 田嶋 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 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 コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	12:15~1:00 ボディ コンバット 45 栗山 (45)			
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)		1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)			1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)		1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (45)	1:20~1:40 ZUMBA 石井 (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)		2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)			2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)		2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:10 パレトン 山崎 (60)		
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 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)			3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)		3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)		
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 栗山 (45)		7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)			7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:00~7:20 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		
8	7:45~8:45 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	7:45~8:35 アィドル ダンス 二木 (50)		7:45~8:45 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 栗山 (45)	8:05~8:50 ZUMBA 栗山 (45)			7:45~8:45 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:20~9:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:20~9:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		7:45~8:45 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	8:05~8:50 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		
9	9:05~10:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:05~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)		9:05~10:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~11:05 LES MILLS CORE 栗山 (45)	9:25~11:05 LES MILLS CORE 栗山 (45)			9:05~10:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		9:05~10:05 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)	9:25~10:10 ボディ コンバット 45 栗山 (45)		
10																									

【タイムテーブル】
19日～開示
21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)

【有料】 Jr水泳スクール・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。

カラーゲンライトの中でのレッスン

カ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
の脂肪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

初心者
おすすめ

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け