

	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 45 多賀 (40)	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 いきいき運動 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 (40)	10:00~10:45 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本 (由) (40)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:30 ヨーガ 山岸 (60)	9:50~10:30 ベーシック エアロ 40 北市 (40)		10:00~10:45 アクア スズパ 蓮江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ (45)			
11	11:10~11:50 ベーシック ステップ 木本 (40)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*ST 青藤 (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 蓮江 (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 (由) (45)	11:00~ TRX・ヨガ プログラム (30)		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 青藤 (45)		11:10~11:55 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)		
12	12:10~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	206~11:05 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本 (40)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)		1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)		1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)		1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)		1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	
2	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (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 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 PLATES 栗山 (45)		7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)		7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)		7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)		7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	7:00~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)		
8	7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)		7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)		7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)		7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)		7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	7:45~8:35 アイドル ダンス 木本 (50)	
9	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)		9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)		9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)		9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)		9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)		
10																								

【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

日祝・週替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。
初めの方
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。
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
9:30～11:45 (Jr水泳スクール)
●木曜日
11:00～12:00 (ベビースイミング)