

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日・祝日					
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール							
	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	スイミング	ウォーキング	A	B	ジム	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 ヨーガ 中山 ⑥	9:50-10:50 フラダンス 竹澤 ⑥		10:00-10:45 アクア 45 杉浦 ④	10:00-10:45 ベーシック エアロ 多賀 ④	10:00-10:45 ホット YOGA 45sk 東山 ④		10:00-10:45 アクア 45 松永 ④	10:00-10:45 メガ ダンス 45 福嶋 ④	10:00-10:45 エイム いらい整骨カ トレーニング 東(節) ④		10:00-10:45 アクア キネジス 太田(由) ④	9:55-10:35 ベーシック ステップ 松永 ④	10:00-10:45 ボール 木本定真30④		10:00-10:45 アクア 45 杉浦 ④	9:50-10:50 ヨーガ 山岸 ⑥	9:50-10:30 ベーシック エアロ 北市 ④		10:00-10:45 アクア スズバ 藤江 ④	10:15-11:00 エンジョイ エアロ ④					
11	11:10-11:50 ベーシック ステップ 木本 ④	11:05-11:50 ボディ バランス 45*ST 齊藤 ④	206-1105 206-1105	11:10-11:55 エンジョイ エアロ 東山 ④	11:10-12:10 フラダンス 竹澤 ⑥	11:00-12:00 水泳 スクール 藤江 ⑥	11:00-11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 ④	11:00-11:50 ボディ メイク ヨガ 神谷 ④	11:05-11:50 ベリー シェイプ 東(節) ④	11:00-11:20 TRX・村7 プログラム 定真6名 ③	11:00-12:00 ベビー スイミング ④	10:55-11:40 エンジョイ エアロ 米原 ④	11:30-11:45 ボディ バランス 45*FX 齊藤 ④	11:30-11:45 ボディ バランス 45*FX 齊藤 ④	10:50-11:20 LES MILLS CORE 齊藤 ④	11:10-11:25 メガ ダンス 45 北市 ④	11:40-12:25 EtoB スタイル コントロール 木下 ④	11:40-12:25 ボディ ステップ 45 齊藤 ④	12:40-1:10 ボディ ステップ 45 与三野 ④		11:30-12:30 週替わり レッスン ⑥					
12	12:10-12:55 ボディ コンバット 45 白松 ④	206-1105 ずっと健康 ストレッチ 木本 ④		12:15-1:00 ボディ コンバット 45 吉藤 ④	12:30-1:15 ボディ コンバット 45 多賀 ④		12:15-12:55 LES MILLS PILATES 田圃 ④	12:15-1:00 ボディ ジャム 45 藤谷 ④	12:15-1:00 ボディ ジャム 45 藤谷 ④	11:15-1:35 調整改善 ストレッチ 田圃 ④		12:00-12:30 ボディ コンバット 45 黒田 ④	12:15-1:00 EtoB スタイル コントロール 藤谷 ④	12:15-1:00 ボディ ステップ 45 齊藤 ④	12:40-1:10 ボディ ステップ 45 与三野 ④	12:00-12:45 オリジナル エアロ 50 村田 ⑤	206-250 ボディ バランス 45 中村(可) ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	100-1:00 週替わり レッスン ④	100-1:00 週替わり レッスン ④	100-1:00 週替わり レッスン ④		
1	1:15-2:00 ZUMBA 石井 ④	1:20-1:40 調整改善 ストレッチ 木本 ④		1:20-2:20 ボディ バランス 45 齊藤 ④	1:40-2:10 LES MILLS CORE 小出 ④		1:30-2:15 アクア 45 松永 ④	1:30-2:15 エンジョイ エアロ 田圃 ④	1:35-2:55 太極拳 高山(節) ④	1:30-2:15 エンジョイ エアロ 田圃 ④		1:45-2:30 アクア 45 中川 ④	1:25-2:45 ラテン エアロ 東山 ④	1:25-2:30 ボディ YOGA 45sk 神谷 ④	1:25-2:30 ボディ YOGA 45sk 神谷 ④	1:20-2:10 オリジナル エアロ 50 村田 ⑤	206-250 ボディ バランス 45 中村(可) ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	100-1:00 週替わり レッスン ④	100-1:00 週替わり レッスン ④	100-1:00 週替わり レッスン ④		
2	2:20-3:05 ボディ コンバット 45 西郷 ④	2:20-3:10 バレト 山崎 ⑥		2:00-2:45 アクア 45 東山 ④	2:30-3:15 エンジョイ エアロ 持木 ④		2:35-3:20 ボディ コンバット 30 小林 ④	2:35-3:20 ボディ コンバット 30 小林 ④	2:35-3:20 ボディ コンバット 30 小林 ④	2:35-3:20 ボディ コンバット 30 小林 ④		2:45-3:30 アクア 45 中川 ④	3:05-4:05 ヨーガ 山岸 ⑥	3:40-4:30 オリジナル エアロ 50 村田 ⑤	3:35-4:35 ボディ バランス 45 黒田 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	
3	3:30-4:15 エンジョイ エアロ 山崎 ④	3:30-4:30 ヨーガ 中村 ⑥	3:30-6:30 Jr水泳 スクール	3:30-6:30 Jr水泳 スクール	3:45-4:30 ボディ コンバット 45 白松 ④	3:45-4:30 ホット YOGA 45sk 中村(可) ④		3:30-4:00 ボディ コンバット 30 間部 ④	3:30-4:00 ボディ コンバット 30 間部 ④	3:30-4:00 ボディ コンバット 30 間部 ④		3:30-4:00 ボディ コンバット 30 間部 ④	3:05-4:05 ヨーガ 山岸 ⑥	3:40-4:30 オリジナル エアロ 50 村田 ⑤	3:35-4:35 ボディ バランス 45 黒田 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	4:55-5:40 ボディ ジャム 45 白松 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	230-2:15 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	
4																										
5																										
6	6:40-7:25 ボディ コンバット 45 白松 ④	6:40-7:25 LES MILLS PILATES 小林 ④		7:00-8:00 ボディ バランス 45 齊藤 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 齊藤 ④		7:00-8:00 ボディ バランス 45 齊藤 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 齊藤 ④		7:00-7:45 エンジョイ エアロ ステップ 齊藤 ④	6:45-7:30 ボディ YOGA 45sk 和田森 ④	7:00-7:45 エンジョイ エアロ ステップ 齊藤 ④	6:45-7:30 ボディ YOGA 45sk 和田森 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	7:00-8:00 ボディ コンバット 45 白松 ④	
7	7:45-8:45 ボディ コンバット 60 齊藤 ④	7:45-8:35 アイドル ダンス 二木 ④		7:45-8:35 ボディ コンバット 45 齊藤 ④	7:45-8:35 ボディ コンバット 45 齊藤 ④		8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④		8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	
8	8:05-10:05 ボディ ジャム 白松 ④	8:55-9:55 ボディ バランス 齊藤 ④		8:55-9:55 ボディ バランス 齊藤 ④	8:55-9:55 ボディ バランス 齊藤 ④		8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④		8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) ④	
9																										
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・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。

● コーラージュライトの中でのレッスン  
コーラージュライトの効果は  
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。