

	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	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	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)	10:00-10:40 ベーシック エアロ 通井 (40)	10:00-10:45 ホット YOGA 45sk 東山 (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 いきいきか トレーニング 東(幸) (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)	4月~9月期間 10:00-10:45 LES MILLS PILATES 齊藤 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50-10:50 ヨガ 山岸 (60)	9:50-10:30 ベーシック エアロ 北市 (40)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00-10:45 アクア 45 杉浦 (45)	
11	11:10-11:50 ベーシック エアロ 杉浦 (40)	11:05-11:50 ボディ バランス 45sk*ST 齊藤 (45)	11:00-12:00 水泳 スクール 重江 (60)	11:10-11:55 エンジョイ エアロ 東山 (45)	11:10-12:10 フラダンス 竹澤 (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 ペリー シェイプ 東(幸) (45)	11:00- TRX・林7 プログラム 定員6名 (30)	10:55-11:40 ボディ パンパ 45 岡部 (45)	11:00-11:45 ボディ バランス 45*FX 齊藤 (45)	11:10-11:50 メガ ダンス 45 北市 (45)	10:50-11:30 LES MILLS CORE 齊藤 (40)	11:10-11:55 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:40-12:25 EtoB スタイル コントロール 木下 (45)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	11:30-12:30 パピー スイミング 重江 (60)	
12	12:10-12:55 ボディ コンパット 45 白松 (45)	4月~9月期間 12:25-1:10 YOGA 45sk 池上 (45)	12:10-12:40 水泳 スクール 重江 (60)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 吉藤 (45)	12:30-1:10 ベーシック エアロ 東山 (40)	12:10-12:40 LES MILLS PILATES 田圃 (40)	12:15-1:00 ボディ ジャム 45 藤谷 (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)	12:15-1:00 ボディ コンパット 45 山本(和) (45)
1	1:15-2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:40-2:10 ボディ コンパット 30 与三野 (30)	1:30-2:15 アクア 45 松永 (45)	1:20-2:20 ボディ バランス 齊藤 (60)	1:40-2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)	1:30-2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)	1:35-2:25 太極拳 高山(幸) (60)
2	2:20-3:05 ボディ コンパット 45 岡部 (45)	2:25-3:15 パレトン 山崎 (60)	2:20-3:05 ボディ コンパット 45 岡部 (45)	2:40-3:25 LES MILLS PILATES 中村(可) (45)	2:30-3:15 エンジョイ エアロ 池木 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)	2:35-3:20 ボディ コンパット 45 与三野 (45)
3	3:35-4:20 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30-6:30 水泳 スクール 重江 (60)	3:30-6:30 水泳 スクール 重江 (60)	3:45-4:30 ボディ コンパット 45 白松 (45)	3:45-4:30 ホット YOGA 45sk 中村(可) (45)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)	3:40-4:10 ボディ パンパ 30 岡部 (30)
4																							
5																							
6	6:40-7:25 ボディ コンパット 45 白松 (45)	6:40-7:10 はじめて ピラティス 吉藤 (30)	6:40-7:25 ボディ コンパット 45 白松 (45)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-7:20 ボディ コンパット 45 池田 (45)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)	7:00-8:00 ボディ コンパット 60 上坂 (60)
7	7:45-8:45 ボディ コンパット 60 齊藤 (60)	7:45-8:35 アイドル ダンス 二木 (50)	7:45-8:45 ボディ コンパット 60 齊藤 (60)	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:00-8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)	8:05-8:50 ZUMBA 通井 (45)
8																							
9	8:05-10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55-9:55 ボディ バランス 齊藤 (60)	8:05-10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:20-9:05 ボディ パンパ 45 吉藤 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ボディ パンパ 45 吉藤 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (45)	8:20-9:05 ZUMBA 通井 (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 9:30～11:45 (Jr水泳スクール)
- 木曜日 11:00～12:00 (パピースイミング)

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。

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