

	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	スイミング	ウォーキング	A	B	
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 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 いらいちか トレーニング 東(節) (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 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)	10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)
11	11:10~11:50 ボディ エアロ 杉浦 (40)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*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)	11:00~12:00 水泳 スクール 重江 (60)	11:05~11:50 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)	11:05~11:50 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)	11:00~11:30 TRX・ヨガ プログラム 定員6名 (30)	10:55~11:40 ボディ パンフ45 岡部 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 齊藤 (45)	10:50~11:30 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:10~11:55 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)	11:00~12:00 LES MILLS CORE 齊藤 (45)
12	12:10~12:55 ボディ コンパット 45 白松 (45)	4月~9月限定 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 エアロ 吉藤 (45)	12:15~1:00 ボディ エアロ 吉藤 (45)	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 田圃 (45)	12:10~12:40 LES MILLS PILATES 田圃 (45)	12:15~1:00 ボディ ジャム 45 藤谷 (45)	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)
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)	1:15~2:00 水泳 スクール 重江 (60)	1:20~2:20 ボディ バランス 齊藤 (60)	1:40~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)	1:15~2:00 水泳 スクール 重江 (60)	1:20~2:20 ボディ バランス 齊藤 (60)	1:40~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)	1:40~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)	1:45~2:30 アクア 45 中川 (45)
2	2:20~3:05 ボディ パンフ 45 岡部 (45)	2:25~3:15 パレトン 山崎 (60)	2:20~3:05 水泳 スクール 重江 (60)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 池上 (45)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 池上 (45)	2:20~3:05 水泳 スクール 重江 (60)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 池上 (45)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 池上 (45)	2:30~3:15 エンジョイ エアロ 池上 (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)	3:30~4:15 水泳 スクール 重江 (60)	3:30~4:15 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 ボディ コンパット 45 白松 (45)	3:30~4:15 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 ボディ コンパット 45 白松 (45)	3:45~4:30 ボディ コンパット 45 白松 (45)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)	3:40~4:10 ボディ パンフ30 岡部 (30)
4																							
5																							
6																							
7	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 水泳 スクール 重江 (60)	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~7:20 ボディ コンパット 60 定員80名	6:40~7:25 水泳 スクール 重江 (60)	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名	7:00~8:00 ボディ コンパット 60 定員80名
8	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 (30)	7:45~8:45 水泳 スクール 重江 (60)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	7:45~8:45 水泳 スクール 重江 (60)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(秀) (45)
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)	8:05~9:05 水泳 スクール 重江 (60)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:05~9:05 水泳 スクール 重江 (60)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)	8:20~9:05 ボディ パンフ 45 吉藤 (45)
10																							

【タイムテーブル】  
19日～開示  
20日～予約開始

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  
9:30~11:30 (Jr水泳スクール)
- 土曜日  
11:30~12:30 (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