

|    | 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                                              |                                        |     | A                                             | B                                             |                                               |                                      | A                                               | B                                               |                                                           |                                         | A                                               | B                                             |                                                          |                                                | A                                             | B                                             |                                               |                                      | A                                   | B |     |  |
| 8  |                                              |                                                |                                        |     |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                 |                                                 |                                                           |                                         |                                                 |                                               |                                                          |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 9  |                                              |                                                |                                        |     |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                 |                                                 |                                                           |                                         |                                                 |                                               |                                                          |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 10 | 9:50~10:50<br>ヨガ<br>中山 (60)                  | 9:50~10:50<br>フラダンス<br>竹澤 (60)                 |                                        |     | 10:00~10:45<br>アクア<br>45<br>杉浦 (45)           | 10:00~10:45<br>ベーシック<br>エアロ<br>45<br>通井 (40)  | 10:00~10:45<br>ホット<br>YOGA<br>45ek<br>栗山 (45) |                                      | 10:00~10:45<br>アクア<br>45<br>松永 (45)             | 10:00~10:45<br>ダンス<br>45<br>福島 (45)             | 10:00~10:45<br>エイム<br>いらいち能力<br>トレーニング<br>45<br>東(節) (45) |                                         | 10:00~10:45<br>アクア<br>キネジス<br>太田(由) (45)        | 9:55~10:35<br>ベーシック<br>ステップ<br>45<br>松永 (40)  | 4月~9月期<br>10:00~10:45<br>LES MILLS<br>PILATES<br>青藤 (45) |                                                | 10:00~10:45<br>アクア<br>45<br>杉浦 (45)           | 9:50~10:30<br>ベーシック<br>エアロ<br>45<br>北村 (40)   |                                               | 10:00~10:45<br>アクア<br>スナバ<br>藤江 (45) | 10:15~11:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>(45) |   |     |  |
| 11 | 11:10~11:50<br>ベーシック<br>エアロ<br>杉浦 (40)       | 11:05~11:50<br>ボディ<br>バランス<br>45*ST<br>青藤 (45) | 11:00~<br>TRX・材料<br>プログラム<br>定員6名 (30) |     | 11:10~11:55<br>エンジョイ<br>エアロ<br>栗山 (45)        | 11:10~12:10<br>フラダンス<br>竹澤 (60)               |                                               | 11:00~12:00<br>水泳<br>スクール<br>藤江 (60) | 11:05~11:50<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>神谷 (45)      | 11:05~11:50<br>ベリー<br>シェイプ<br>東(節) (45)         |                                                           | 10:55~11:40<br>ボディ<br>パン745<br>上坂 (45)  | 11:00~11:45<br>ボディ<br>バランス<br>45*FX<br>青藤 (45)  |                                               | 11:10~11:55<br>ボディ<br>ダンス<br>45<br>北村 (45)               | 11:10~11:55<br>ボディ<br>ダンス<br>45<br>北村 (45)     |                                               | 11:30~12:30<br>水泳<br>スクール<br>藤江 (60)          | 11:30~12:30<br>LES MILLS<br>CORE<br>青藤 (45)   |                                      | 11:30~12:30<br>エンジョイ<br>エアロ<br>(45) |   |     |  |
| 12 | 12:10~12:55<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>白松 (45) | 12:25~12:55<br>ボディ<br>YOGA<br>45ek<br>池上 (45)  |                                        |     | 12:15~12:55<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>吉藤 (45)  | 12:30~1:10<br>ベーシック<br>エアロ<br>栗山 (40)         |                                               |                                      | 12:10~12:40<br>LES MILLS<br>PILATES<br>田圃 (45)  | 12:15~12:55<br>ボディ<br>シェイプ<br>栗谷 (45)           |                                                           | 12:00~12:30<br>はじめて<br>ピラティス<br>田圃 (40) | 12:15~12:55<br>ボディ<br>スタイル<br>コントロール<br>栗谷 (45) |                                               | 12:15~12:55<br>ボディ<br>スタイル<br>コントロール<br>栗谷 (45)          | 12:40~1:10<br>ボディ<br>スタイル<br>コントロール<br>栗谷 (45) |                                               | 1:15~2:10<br>ボディ<br>スタイル<br>コントロール<br>栗谷 (45) | 1:15~2:10<br>ボディ<br>スタイル<br>コントロール<br>栗谷 (45) |                                      |                                     |   |     |  |
| 1  | 1:15~2:00<br>ZUMBA<br>石井 (45)                | 1:40~2:10<br>ボディ<br>コンバット<br>30<br>上坂 (30)     |                                        |     | 1:20~2:20<br>ボディ<br>バランス<br>青藤 (60)           | 1:40~2:10<br>LES MILLS<br>CORE<br>小出 (30)     |                                               |                                      | 1:30~2:15<br>アクア<br>45<br>松永 (45)               | 1:30~2:15<br>エンジョイ<br>エアロ<br>谷口 (45)            | 1:05~2:55<br>太極拳<br>高山(節) (60)                            |                                         | 1:45~2:30<br>アクア<br>45<br>中川 (45)               | 1:25~2:45<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (50)    | 1:45~2:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (50)               |                                                |                                               | 1:25~2:45<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (50)    | 1:25~2:45<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (50)    |                                      |                                     |   |     |  |
| 2  | 2:30~3:05<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>西村 (45)   | 2:25~3:15<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>山崎 (60)     |                                        |     | 2:40~3:25<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) | 2:30~3:15<br>エンジョイ<br>エアロ<br>栗木 (45)          |                                               |                                      | 2:35~3:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>与三野 (45)     | 2:35~3:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>与三野 (45)     | 3:15~4:15<br>ヨガ<br>中村(司) (60)                             |                                         | 2:45~3:30<br>アクア<br>45<br>中川 (45)               | 3:05~4:05<br>ヨガ<br>山岸 (60)                    | 3:30~4:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>村田 (50)               |                                                |                                               | 2:30~3:15<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) | 2:30~3:15<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) |                                      |                                     |   |     |  |
| 3  | 3:35~4:15<br>ベーシック<br>エアロ<br>山崎 (40)         |                                                |                                        |     | 3:45~4:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>白松 (45)    | 3:45~4:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) |                                               |                                      | 3:40~4:10<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)   | 3:40~4:10<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)   | 3:15~4:15<br>ヨガ<br>中村(司) (60)                             |                                         | 3:05~4:05<br>ヨガ<br>山岸 (60)                      | 3:30~4:20<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>村田 (50)    |                                                          |                                                | 3:10~4:10<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) | 3:10~4:10<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 4  |                                              |                                                |                                        |     |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                 |                                                 |                                                           |                                         |                                                 |                                               |                                                          |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 5  |                                              |                                                |                                        |     |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                 |                                                 |                                                           |                                         |                                                 |                                               |                                                          |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 6  |                                              |                                                |                                        |     |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                 |                                                 |                                                           |                                         |                                                 |                                               |                                                          |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 7  | 6:40~7:25<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>白松 (45)   | 6:40~7:10<br>はじめて<br>ピラティス<br>吉藤 (30)          |                                        |     | 7:00~8:00<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>与三野 (60)   | 7:30~7:45<br>ボディ<br>メイク<br>ヨガ<br>津田 (45)      |                                               |                                      | 6:50~7:35<br>LES MILLS<br>PILATES<br>中村(司) (45) | 6:50~7:35<br>LES MILLS<br>PILATES<br>中村(司) (45) |                                                           |                                         | 7:00~7:45<br>エンジョイ<br>エアロ<br>ステップ<br>青藤 (45)    | 6:45~7:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (45)    | 6:45~7:30<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (45)               |                                                |                                               | 7:45~8:45<br>水泳<br>スクール<br>藤江 (60)            | 7:45~8:45<br>水泳<br>スクール<br>藤江 (60)            |                                      |                                     |   |     |  |
| 8  | 7:45~8:45<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>青藤 (60)   | 7:45~8:35<br>ボディ<br>コンバット<br>60<br>二木 (50)     |                                        |     | 8:00~8:45<br>アクア<br>45<br>中川(秀) (45)          | 8:05~8:50<br>ZUMBA<br>通井 (45)                 |                                               |                                      | 8:05~8:50<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)   | 8:05~8:50<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)   |                                                           |                                         | 8:05~8:50<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)   | 8:05~8:50<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45) | 8:05~8:50<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>中村(司) (45)            |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 9  | 9:05~10:05<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>白松 (60)  | 8:55~9:55<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>青藤 (60)     |                                        |     | 9:25~10:10<br>LES MILLS<br>CORE<br>吉藤 (45)    | 9:30~10:05<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (45)   |                                               |                                      | 9:25~9:45<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (45)      | 9:25~9:45<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>栗山 (45)      |                                                           |                                         | 9:10~9:55<br>ボディ<br>コンバット<br>45<br>与三野 (45)     | 9:10~9:40<br>LES MILLS<br>CORE<br>青藤 (30)     | 9:10~9:40<br>LES MILLS<br>CORE<br>青藤 (30)                |                                                |                                               |                                               |                                               |                                      |                                     |   |     |  |
| 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

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中でのレッスン  
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)

【Jr水泳スクール・ベビースイミング】