

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
7:00																			7:00
7:30	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせて楽しくダンス動作 鈴木奈津子			7:30~8:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス NANA			7:30~8:15 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子			7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史									7:30
8:00																			8:00
8:30																			8:30
9:00	8:55~9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹、背筋を安定させる yuka	8:50~9:35 やさしいアクア45		9:25~9:55 エアロスタート 中村勝美			9:25~10:10 グラマッスルフィット 水中ウォーキング 川又珠実			10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹、背筋を安定させる 菊名奈穂	10:00~10:45								9:00
9:30		↑web予約無し																	9:30
10:00	10:00~10:45 ペルビックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる Kaori	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】	10:10~10:40 FIT-LE 筋トレ教室	10:10~10:55 エアロピクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美	10:10~10:40 スイミング スクール 【ベビー】	10:10~10:40 FIT-LE 筋トレ教室	10:10~10:40 ↑web予約無し	10:10~10:50 アクア30 船上備香	10:10~10:40 FIT-LE 筋トレ教室	10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹、背筋を安定させる 菊名奈穂	10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】	10:10~10:40 FIT-LE 筋トレ教室							10:00
10:30																			10:30
11:00	11:00~11:45 ランダンス 運動靴やリネを兼ねるダンス 渡部利香	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:10~11:40 FIT-LE 筋トレ教室	11:10~11:55 筋膜リリースヨガ 機能改善を目的としたヨガ SHI-YA	11:10~11:40 スイミング スクール 【成人】	11:10~11:40 FIT-LE 筋トレ教室	11:00~12:00	11:00~12:00	11:10~11:40 FIT-LE 筋トレ教室	11:05~11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村容	11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】	11:10~11:40 FIT-LE 筋トレ教室							11:00
11:30																			11:30
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心と体のゆがみを解消し、姿勢 小松ゆき子	↓web予約無し 12:30~13:15	12:10~12:40 FIT-LE 筋トレ教室	12:05~12:35 LesMills BODYCOMBAT SHI-YA	12:05~12:35 平泳ぎベースブック 川畑芳希	12:05~12:35 FIT-LE 筋トレ教室	↓web予約無し	12:05~12:35 スイムスタート 鈴木	12:05~12:35 FIT-LE 筋トレ教室	↓当日参加もOK 12:15~13:00 BODYBALANCE 格闘技エクササイズ OISHI	↓web予約無し 12:15~13:00	12:10~12:40 FIT-LE 筋トレ教室							12:00
12:30																			12:30
13:00	13:00~13:30 BODYPUMP こばたく	アクア45 中村友香		12:40~13:10 バクブライベージョク 川畑芳希	↑web予約無し		12:55~13:40 グラマッスルフィット 松田優子	13:10~13:40 FIT-LE 筋トレ教室		12:55~13:40 LesMills Shapex ビキニ・パジャマ・3部制着・トレーニン mai	12:55~13:40 アクア45 小山文乃	13:10~13:40 FIT-LE 筋トレ教室							13:00
13:30																			13:30
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくゆっく可動域を広げる 小林洋江	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		13:55~14:40 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】					13:55~14:40 けいらくストレッチ 中村勝美	14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】								14:00
14:30																			14:30
15:00	15:00~16:00 チャダンス 【ジュニア】 ベージュキッズ	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		14:55~15:40 ペルビックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる ユキ	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】					15:00~16:00 チャダンス 【ジュニア】 ベージュキッズ	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】								15:00
15:30																			15:30
16:00	16:10~17:10 チャダンス 【ジュニア】 キッズジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		16:00~17:00 avex dance master スターター	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】					16:00~17:00 チャダンス 【ジュニア】 キッズジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】								16:00
16:30																			16:30
17:00	17:20~18:20 チャダンス 【ジュニア】 アドバンス	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		17:10~18:10 avex dance master ベージュキッズ	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】					17:10~18:10 avex dance master ベージュキッズ	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】								17:00
17:30																			17:30
18:00	18:00~19:00 チャダンス 【ジュニア】 アドバンス	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】		18:20~19:20 avex dance master ベージュキッズ	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】					18:20~19:20 avex dance master ベージュキッズ	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】								18:00
18:30																			18:30
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス Syu	19:10~19:40 FIT-LE 筋トレ教室		19:45~20:30 ランダンス 第四楽やリネを兼ねるダンス 片山千枝	20:00~21:00 スイミング スクール 【成人】					19:00~19:45 ステップライト ステップ台専用でステップの動作 井上千枝	19:10~19:40 FIT-LE 筋トレ教室							19:00	
19:30																			19:30
20:00	↓当日参加もOK 20:05~20:35 筋膜リリースヨガ 福島佑奈	20:00~21:00 スイミング スクール 【成人】		20:50~21:35 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI	20:00~21:00 スイミング スクール 【成人】					20:05~20:35 エアロスタート 井上千枝	↓web予約無し 20:30~21:15 スピード& ディスタンス	19:10~19:40 FIT-LE 筋トレ教室							20:00
20:30																			20:30
21:00	20:55~21:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 福島佑奈			20:50~21:35 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI			20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHI-YA			20:55~21:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス 小松真太郎									21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

**【グループエクササイズの参加について】**

- プログラム予約は、レッスン10分前から開講後の同時期レッスンまで予約可能になります。
- ※プログラムにより予約が必要となります。スケジュールをご確認ください。
- レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
- 自動キャンセルされた空き枠は、レッスン開始5分前より予約可能となります。
- キャンセルは、レッスン開始15分前までWEBから行えます。
- 水泳開始前には、お風呂の予約を必ずお申し込みください。
- スタジオレッスンへの入退出は、インストラクターの指示に従い、遅やかにお願いいたします。
- 全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
- 奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与えかねない行為はご遠慮頂きます。お客様同士のトラブル発生は、お客様ご自身の責任となります。
- 体調不良により中止する場合は、事前に連絡をお願いします。
- プログラム名は結果を保証するものではありません。

**【グループエクササイズについて】**

- 定員2名のゼミパーソナルトレーニングです。
- 予約は必ず参加まで予約が必要です。
- 参加については契約者のお名前を記載していただきます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

平日 7:00~22:00 土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00 休館日:月曜日

