

	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																		
7:30	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木敦津子			SPECIAL NEW 7:30~8:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田なみ子			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 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史								
8:00																		
8:30																		
9:00	8:55~9:40 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる Yuka			9:25~9:55 エアロスタート 中村勝美			9:20~10:05 グラマラスフィット 腕力強化・体目筋トレーニング 川又珠実			SPECIAL NEW 9:15~9:45 美輪フェイス 菊名奈穂								
9:30																		
10:00	10:00~10:45 バルビックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる Kaori			10:10~10:40 10:10~10:55 エアロピクセライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美			10:10~10:40 10:10~10:55 アクア45 最上優希			10:00~10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる 菊名奈穂								
10:30																		
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 雰囲気やリズムを楽しむダンス 渡部利香			11:10~11:40 11:10~11:55 筋脈リリースヨガ 関節改善を目的としたヨガ SHI-YA			11:00~12:00 11:00~11:40 スイミング スクール 【成人】			11:05~11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸								
11:30																		
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心気意集中を促したしなやかな動き 小松ゆき子			12:10~12:40 12:10~12:40 BODYCOMBAT SHI-YA			12:10~12:40 12:05~12:35 デューティカルテックス 月曜日のヨガ			12:05~12:35 BODY PUMP OISHI								
12:30																		
13:00	13:00~13:30 UBOUND 町田紀子			12:55~13:40 グラマラスフィット 腕力強化・体目筋トレーニング 松田愛子			13:10~13:40 13:20~14:05 スロ・ボディシェイプ 自重でのやさしいエクササイズ 中村勝美			12:55~13:40 SHAPES EPPS(スリムアップ)と体目筋トレーニング mai								
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 小林伸正			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 14:25~15:40 スイミング スクール 【ジュニア】			13:55~14:40 ゆい5クストッチ 腕力強化を目的としたエクササイズ 中村勝美								
14:30																		
15:00	15:00~16:00 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】			14:55~15:40 バ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 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】			15:00~16:00 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
15:30																		
16:00	16:15~17:15 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】			16:00~17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター			16:00~17:00 16:00~17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター			16:15~17:15 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
16:30																		
17:00	17:00~18:00 17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】			17:00~18:00 avex dance master 【ジュニア】 ベーシック			17:00~18:00 17:00~18:00 avex dance master 【ジュニア】 ベーシック			17:30~18:30 17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
17:30																		
18:00	18:00~19:00 18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】			18:20~19:20 avex dance master 【ジュニア】 ティーン			18:10~18:40 18:20~19:20 スイミング スクール 【ジュニア】			18:00~19:00 18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】								
18:30																		
19:00	18:55~19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI			19:10~19:40 19:45~20:30 ランダンス 雰囲気やリズムを楽しむダンス 片山千穂			19:40~20:25 Strength Development 主眼筋トレーニング 石村			18:45~19:30 19:00~20:00 ステップ ステップ利用で楽しく動作 井上千枝								
19:30																		
20:00	19:55~20:25 BODYPUMP 福島裕奈			20:45~21:30 BODYPUMP パールエクササイズ OISHI			20:00~21:00 20:45~21:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHI-YA			19:50~20:35 UBOUND トランポリンエクササイズ SAAYA								
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

【備品について】

BODY PUMP	22名	バーベルセット、ステップ台
Shapes	22名	トレーニングバンド、プレート
UBOUND	18名	トランポリン
Strength Development	22名	バーベルセット

◆プログラムはこちらから

◆代行情報はこちら

【注意事項】

- ◆プログラム予約はレッスン終了10分前から開講前の同時申し込みで予約可能となります。
- ◆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。
- ◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBが実行できます。(カラス職員を除く)
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付きの飲み込み可能な飲み物をお願いします。
- ◆スタジオへの出入はインストラクターの指示に従い、遅やかにお願いします。
- ◆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させていただきます。
- ◆お声おとなしく、講師の指示を聞き、他のお客様に不快感を与えたりする行為はご遠慮ください。体調不良や怪我等の際はご遠慮ください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆講師の都合により、レッスンが一時中断される場合がございます。
- ◆各エリア、マナーなどに協力いただきますようお願いいたします。
- ◆体調管理には十分留意し水分補給を大切にしてください。
- ◆プログラム名は効果を保証するものではありません。