

	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		6 5 4 3 2 1				6 5 4 3 2 1				6 5 4 3 2 1				6 5 4 3 2 1							6 5 4 3 2 1			7:00	
7:30	7:30~8:15 協栄シェイプホクシング 前菜に合わせてホクシング動作 鈴木康津子		フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1		7:30~8:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田のみ子		フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1		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		フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1		7:30~8:15 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1									7:30	
8:00																									8:00
8:30																									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 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 川又珠実				9:15~9:45 美輪フェイス 菊名奈穂				8:30~9:30 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア	8:30~9:30 スイミング スクール [ジュニア]	フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1		8:20~9:20 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア	8:30~9:30 スイミング スクール [ジュニア]	フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 1		9:00
9:30																									9:30
10:00	10:00~10:45 ヘルピックスストレッチ ゆっく(緩く)可動域を広げる Kaori	10:00~10:45 スイミング スクール [ベビー]			10:10~10:55 エアロピクスライト エプロの組合せを楽しむ 中村勝美	10:00~10:45 スイミング スクール [ベビー]			10:10~10:55 アクア45 最上優希	10:10~10:40 スイミング スクール [ジュニア]			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	10:00~10:45 スイミング スクール [ベビー]			9:40~10:40 体育スクール [ジュニア] ジュニア	9:30~10:30 スイミング スクール [ジュニア]		9:30~10:30 体育スクール [ジュニア] キンダー	9:30~10:30 スイミング スクール [ジュニア]			10:00	
10:30																									10:30
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 常盤風やリを楽しむダンス 渡部利香	11:00~12:00 スイミング スクール [成人]			11:10~11:55 BODYBALANCE 大塚幸・ヨガ・ピラティスを取り入れた mai	11:00~12:00 スイミング スクール [成人]			11:00~12:00 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松寛太郎	11:00~12:00 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 関村幸	11:00~12:00 スイミング スクール [成人]			11:10~11:55 UBOUND トランポリンエクササイズ OISHI	11:10~11:55 スイミング スクール [ジュニア]		11:00~11:45 ピラティスプラス インナーコアを鍛えながらコアを鍛える 山本和江	11:00~11:45 スイミング スクール [ジュニア]			11:00	
11:30																									11:30
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心身の集中とつながりたてた動き 小松ゆき子	12:30~13:15 アクア45 中村友香			12:10~12:40 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 鈴木宏樹	12:05~12:35 テクニカルレッスン 月曜日の スタッフ			12:25~12:55 BODYBALANCE 橋	12:40~13:10 ディスタンス スタッフ			12:05~12:35 BODYPUMP OISHI	12:15~13:00 アクア45 小山文乃			12:15~13:00 スイミング スクール [成人]	12:15~13:00 スイミング スクール [成人]		12:10~12:40 スイミング スクール [ベビー]	12:10~12:40 スイミング スクール [成人]			12:00	
12:30																									12:30
13:00	13:00~13:30 NEW HINA				12:55~13:40 グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 松田愛子	12:55~13:40 有料セミパーソナル スタッフ			13:10~13:40 スロー・ボディーシェイプ 自律でいなかかなボディ作り 中村勝美	13:10~13:40 スイミング スクール [ジュニア]			12:55~13:40 ピラティス〜ボディーメイク〜 体幹を強化し、顔・肩・背筋を安定 前川尚子	13:10~13:40 アクア45 大木那知子			13:20~14:05 協栄シェイプホクシング 前菜に合わせてホクシング動作 鈴木康津子	13:00~13:30 スイミング スクール [成人]		13:15~14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻貴	13:15~14:00 スイミング スクール [ベビー]	13:15~14:00 スイミング スクール [成人]		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(緩く)可動域を広げる 小林伸正	14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]			14:25~15:40 有料スクール	15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]			14:25~15:40 有料スクール	15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]			13:55~14:40 けいりくストレッチ 奥の体の柔軟性を高めながらコアを強化 中村勝美	14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]			14:30~15:30 アタダンス [ジュニア] ベージュ・クンター	15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]		14:20~15:20 有料スクール	15:00~16:00 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 体育スクール [ジュニア] キンダー	15:00~16:00 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 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 スイミング スクール [ジュニア]			16:15~17:15 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]			16:50~17:50 アタダンス [ジュニア] アドバンス	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]		15:40~16:40 体育スクール [ジュニア] ジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]			15:00	
15:30																									15:30
16:00	16:15~17:15 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]			17:10~18:10 avex dance master [ジュニア] ベージュ	17:00~18:00 スイミング スクール [ジュニア]			17:10~18:10 avex dance master [ジュニア] ベージュ	17:00~18:00 スイミング スクール [ジュニア]			17:30~18:30 体育スクール [ジュニア] ジュニア	18:00~19:00 スイミング スクール [ジュニア]			18:15~18:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]		17:00~17:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 福岡佑奈	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]			16:00	
16:30																									16:30
17:00																									17:00
17:30	17:30~18:30 体育スクール [ジュニア] ジュニア	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 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 スイミング スクール [ジュニア]			18:45~19:30 ステップライト ステップ利用でシェイプアップ動作 井上千枝	19:50~20:35 UBOUND トランポリンエクササイズ SAAYA	20:30~21:15 スピード& デスタンス スタッフ			19:00~19:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]		18:15~18:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]		17:30	
18:00																									18:00
18:30	18:45~19:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI				19:35~20:20 ラテンダンス 常盤風やリを楽しむダンス 山手千穂	19:45~20:15 平泳ぎベージュ スタッフ			19:40~20:10 GRIT YAMATO	20:00~21:00 スイミング スクール [成人]			20:55~21:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 小松寛太郎	20:30~21:15 スピード& デスタンス スタッフ			19:00~19:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]		18:15~18:45 L.M.M.L.L.S BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [成人]			18:30	
19:00																									19:00
19:30	19:45~20:30 ピラティス〜ボディーメイク〜 体幹を強化し、顔・肩・背筋を安定 前川尚子	20:00~21:00 スイミング スクール [成人]			20:35~21:20 L.M.M.L.L.S BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI																				19:30
20:00																									20:00
20:30																									20:30
21:00																									21:00
21:30																									21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00																									23:00

【商品について】
BODY PUMP 22名
WOWHIP 22名
UBOUND 18名
GRIT 22名
バーベルセット、ステップ台
バンド
トランポリン
バーベルセット、プレート

【表示マークについて】
商品を使用するクラス
初めての方
後方に自費の払いが必要

◆プログラムはあらかじめ
◆代行情報はこちら

【グループエクササイズについて】
◆プログラム予約はレッスン終了10分前から週間後の同時刻にレッスンまで予約可能となります。
◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。
◆スタジオの入り口への出入はインストラクターの指示に従い、速やかに予約可能となります。
◆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。
◆音声のよびかけ、動きの指示、動きの遅延など、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間づくりに協力ください。
◆館内を移動する際はお客様をお慮ください。
◆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。
◆施設内の案内係、もしくはホームページにて代行等の案内をしております。
※各エリア、マナーアップにご協力頂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ましょう。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。

【営業時間】
平日 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00
休館日: 月曜日

【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終了10分前から週間後の同時刻にレッスンまで予約可能となります。
◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。
◆スタジオの入り口への出入はインストラクターの指示に従い、速やかに予約可能となります。
◆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。
◆音声のよびかけ、動きの指示、動きの遅延など、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間づくりに協力ください。
◆館内を移動する際はお客様をお慮ください。
◆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。
◆施設内の案内係、もしくはホームページにて代行等の案内をしております。
※各エリア、マナーアップにご協力頂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ましょう。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。