



時間	日曜				月曜				水曜				木曜				金曜				土曜				時間				
	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor					
9:30																													9:30
10:00	★ 50分 10:00~ スポーツボイス fitness 竹内	★ 60分 10:00~ yoga 石田 (定員27)	45分 10:15~ アクアビクス45 根元		45分 10:00~ ZUMBA MIEKO	30分 10:15~ OXIGENO 内藤	45分 10:15~ クロール初級 吉田	★ 60分 9:50~ ボールウォーキング 南雲	30分 10:00~ ボール体操 片岡	★ 45分 10:00~ TRY PILATES 古川 (定員27)	30分 10:00~ アクアウォーキング 菊池		★ 45分 10:00~ 初級エアロ 大槻	★ 60分 9:50~ 気功 森田	45分 10:15~ クロール中級 渡辺	45分 10:15~ ゆったりボールウォーキング 片岡	★ 45分 10:00~ 太極拳入門 中村 純子	20分 9:50~ flat ボール (定員25)	30分 10:00~ 初心者 吉田	30分 10:00~ flat バランス (定員25)	30分 10:00~ スタートエアロ 佐藤	★ 45分 10:00~ 骨盤調整yoga まねやま (定員27)			★ 60分 10:15~ ボールウォーキング 渡辺	10:00			
10:30																											10:30		
11:00																											11:00		
11:30	45分 11:15~ 初級エアロ 洗木	20分 11:15~ 背すじピン! (定員20)	30分 11:30~ プライベートレッスン (有料)		★ 60分 11:00~ オリジナルエアロ 中村	45分 11:00~ 骨盤beauty ストレッチ 内藤 (定員27)	45分 11:30~ クロール上級 吉田		★ 50分 10:45~ スポーツボイス fitness 竹内	★ 30分 11:00~ 骨盤beauty ストレッチ 古川 (定員27)	30分 11:00~ プライベートレッスン (有料)		★ 60分 11:00~ 週替わりレッスン ※掲示板参照	20分 11:00~ flat ボール (定員25)	20分 11:30~ flat ウエスト	30分 11:30~ 初心者 川北	★ 45分 11:00~ 初級エアロ 根元	★ 15分 11:00~ BODYPUMP TEC	30分 11:15~ BODYPUMP 佐藤 (定員25)	45分 10:45~ アクアビクス45 吉田	★ 60分 10:45~ オリジナルエアロ 鶴島	★ 45分 11:00~ ピラティス 佐藤 (定員27)			★ 60分 10:15~ ボールウォーキング 渡辺	11:30			
12:00																											12:00		
12:30	45分 12:15~ タオル体操 洗木	★ 45分 12:15~ BODYPUMP 南雲 (定員25)	30分 12:00~ プライベートレッスン (有料)	★ 60分 12:15~ ボールウォーキング 宮嶋	15分 12:15~ BODYCOMBAT TEC	★ 30分 12:30~ BODYCOMBAT 渡辺	45分 12:00~ RITMOS 村上		★ 60分 11:50~ yoga 黒田 (定員60)	20分 12:25~ 背すじピン!	45分 11:45~ クロール初級 川北	45分 12:00~ ゆったりボールウォーキング 猪俣	★ 60分 12:15~ フラ 片居木	30分 12:05~ 骨盤beauty ストレッチ 古川 (定員27)	★ 45分 12:15~ アクアビクス45 吉田	★ 45分 12:00~ ポディメイク&ストレッチ 吉田	★ 50分 12:10~ Belly fitness MIEKO	30分 12:30~ プライベートレッスン (有料)	30分 11:45~ 平泳ぎ初級 川北	30分 12:30~ flat ウエスト	45分 12:00~ 骨盤 beauty ストレッチ 好村 (定員20)	★ 20分 12:00~ 背すじピン!	45分 11:45~ クロール初級 渡辺		★ 45分 12:00~ 骨盤 beauty ストレッチ 好村 (定員20)	12:30			
13:00																											13:00		
13:30	★ 60分 13:15~ FIGHT DO 南雲	20分 13:20~ flat ウエスト (定員25)	30分 13:00~ 背泳ぎ初級 竹内	★ 初参加者 無料!! お気軽にご参加ください!	★ 50分 13:15~ モムチャンダイエット 森村	45分 13:00~ 初級エアロ 平山	45分 13:15~ アクアビクス45 吉田		★ 50分 13:10~ 中級エアロ 鶴島	★ 50分 13:00~ Balletone 辻	30分 13:00~ 平泳ぎ初級 菊池		★ 45分 13:30~ RITMOS masaminn	★ 30分 13:45~ BODYPUMP 佐藤 (定員25)	★ 30分 13:15~ アクアウォーキング 吉田	★ 50分 13:45~ スポーツボイス fitness ヴェルデひとみ	★ 30分 14:00~ スタートエアロ 滝島	★ 20分 13:15~ 背すじピン! (定員20)	★ 60分 13:30~ ボールウォーキング 渡辺	★ 45分 13:00~ RITMOS 好村	★ 30分 13:15~ スタートエアロ 滝島	★ 30分 13:30~ プライベートレッスン (有料)	★ 45分 13:00~ アクアビクス30 渡辺		★ 45分 13:00~ RITMOS 好村	13:30			
14:00																											14:00		
14:30																											14:30		
15:00	★ 60分 14:45~ オリジナルエアロ 中村	30分 14:40~ ポディメイク&ストレッチ 南雲	45分 15:15~ クロール中級 竹内		★ 60分 14:20~ 太極拳 小林	★ 15分 14:45~ BODYPUMP TEC	★ 30分 15:00~ BODYPUMP 佐藤 (定員25)	45分 15:15~ 背泳ぎ中級 渡辺	★ 60分 14:15~ フラ 片居木	★ 20分 15:00~ flat ストレッチ	45分 14:00~ バタフライ中級 菊池		★ 60分 14:30~ 骨盤調整 yoga 黒田 (定員60)	★ 30分 14:30~ スタートエアロ masaminn	★ 30分 14:30~ プライベートレッスン (有料)	★ 60分 14:30~ ボールウォーキング 猪俣	★ 30分 14:50~ ボール体操 宮嶋	★ 50分 14:50~ Balletone ヴェルデひとみ	★ 30分 15:15~ バタフライ初級 渡辺	★ 60分 15:15~ 自力整体 高岩 (定員27)	★ 45分 15:00~ クロール上級 宮嶋			★ 60分 15:15~ BODYCOMBAT 渡辺	15:00				
15:30																											15:30		
16:00	★ 45分 16:00~ 初級エアロ 中村	★ 60分 15:30~ 卓球			★ 60分 15:40~ ソフトyoga レイコ (定員60)	★ 20分 15:45~ flat ウエスト	★ 20分 16:15~ flat バランス (定員25)	★ 30分 16:30~ プライベートレッスン (有料)	★ 60分 15:30~ ボディメイク&ストレッチ 松原	★ 20分 16:00~ 背すじピン!	★ 20分 16:00~ flat ダンベル (定員25)	★ 45分 15:15~ アクアビクス45 山田	★ 15分 15:45~ FIGHTDO ELEMENT	★ 30分 16:00~ FIGHT DO 広木	★ 60分 15:15~ 卓球	★ 45分 15:30~ 平泳ぎ中級 渡辺	★ 60分 15:35~ オリジナルエアロ 高柴	★ 20分 16:00~ flat ボール (定員25)	★ 30分 16:00~ アクアウォーキング 渡辺	★ 45分 16:30~ ソフトyoga 洗木 (定員60)	★ 20分 16:20~ flat ダンベル (定員25)	★ 20分 16:50~ flat バランス (定員25)	★ 45分 16:30~ アクアウォーキング 小関		★ 45分 16:30~ ソフトyoga 洗木 (定員60)	16:00			
16:30																											16:30		
17:00																											17:00		
17:30																											17:30		
18:00																											18:00		
18:30																											18:30		
19:00																											19:00		
19:30					★ 45分 19:15~ 初級ステップ Asako (定員40)	★ 20分 19:10~ flat バランス (定員25)	45分 19:00~ 平泳ぎ中級 竹内		★ 45分 19:30~ ZUMBA 柿沼	★ 30分 19:45~ スタートステップ 根元 (定員25)	★ 45分 19:00~ スタートエアロ 根元	★ 45分 19:00~ アクアビクス45 渡辺	★ 45分 19:15~ 初級エアロ 薄	★ 90分 19:00~ Dance Master Teen (有料)	★ 45分 19:45~ バタフライ中級 宮嶋	★ 45分 19:15~ BODYCOMBAT 渡辺	★ 20分 18:45~ 背すじピン! (定員20)	★ 20分 19:15~ flat ダンベル	★ 20分 19:45~ flat ウエスト	★ 45分 19:30~ クロール中級 宮嶋	★ 90分 19:30~ Dance Master Teen (有料)	★ 20分 16:20~ flat ダンベル (定員25)	★ 20分 16:50~ flat バランス (定員25)		★ 45分 19:30~ Dance Master Teen (有料)	19:30			
20:00																											20:00		
20:30					★ 60分 20:15~ 週替わりレッスン ※掲示板参照	★ 45分 20:15~ ボル・ド・ブラ Asako	45分 20:00~ バタフライ中級 竹内		★ 15分 20:30~ BODYPUMP TEC	★ 45分 20:30~ ソフトyoga 田中 (定員27)	★ 30分 20:45~ BODYPUMP 南雲 (定員40)	★ 45分 20:15~ クロール上級 渡辺	★ 30分 20:10~ スタートステップ 成田 (定員40)	★ 30分 20:50~ ボディメイク&ストレッチ 成田	★ 20分 20:50~ 背すじピン! (定員20)	★ 45分 20:45~ 背泳ぎ中級 宮嶋	★ 50分 20:15~ モムチャンダイエット 森村	★ 30分 20:30~ スタートステップ 野崎 (定員25)	★ 45分 20:45~ アクアビクス45 渡辺							20:30			
21:00																											21:00		
21:30					★ 60分 21:30~ BODYPUMP 若月 (定員40)	★ 30分 21:15~ スタートエアロ 滝島			★ 60分 21:30~ FIGHT DO 南雲	★ 20分 21:30~ flat ストレッチ	★ 30分 21:30~ プライベートレッスン (有料)		★ 45分 21:30~ RITMOS S@SAKI	★ 20分 21:20~ flat バランス (定員25)	★ 50分 21:20~ 中級エアロ 野崎	★ 45分 21:15~ 骨盤調整yoga 木野田 (定員27)											21:30		
22:00																											22:00		
22:30																											22:30		

- レッスン代行の場合は原則として、1週間前までに所定の掲示板にてお知らせ致します。
- 危険防止のため、開始から10分以上過ぎてのご参加はご遠慮下さい。
- 整理券マーク(★)の付いたクラスは、レッスン開始30分前に整理券をお配りしています。
- レッスン終了後、通路やストレッチマットでの長時間の談笑はご遠慮ください。

 初めての方でも安心なクラスです
 整理券配布クラス

ボールを使用すると
 左右均等に
 ストレッチが
 できます!!

姿勢について
 お悩みの方!
 是非1度
 ご参加下さい!!

通常の
 ウォーキング
 と比べ
 運動効果が
 20~30%
 上がります!

初参加者
 無料!!
 お気軽にご
 参加ください!