

	月曜日		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:15					① 10:15~10:30 おはようストレッチ		休 館							
30	① 10:30~10:45 おはようストレッチ	① 10:30~10:50 アクアサーキット20 (中村)	10:30~11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30~11:00 アクアヌードル30 (横山)										
11:00					10:45~11:30 ランピングアップ 45 (横山)				10:30~11:15 ヨガ45 ① (大矢)	10:30~11:00 アクアビクス30 (出口)	10:30~11:30 エアロビクス初級45 & ストレッチ15 (若山)	10:30~11:00 アクアキックボクシング30 (田中)	10:30~11:30 モーニング パラエティー 掲示板にて告知	10:30~11:00 アクアビクス30 (中村)
30	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 (谷)		11:15~12:15 ヨガ60 (大田)									11:15~11:45 かんたん背泳ぎ30 (田中)		
12:00	12:00~12:30 B-RAMP30 ① (横山)	女性限定!			11:40~12:25 J-POPダンス45 (MAKIKO)				11:30~12:15 ステップ初級45 (谷)			11:45~12:45 パワーヨガ60 ① (大矢)		
30														
13:00	12:45~13:45 かんたん太極拳 60 (羽根)		12:30~13:00 エアロビクス初級30 (若山)		12:35~13:20 ZUMBA45 (大矢)				12:30~13:00 B-RAMP30 ① (谷)					
30			13:15~13:45 ボール30 (若山)											
14:00	14:00~14:45 エアロビクス 初中級45 (橋井)		14:00~14:45 エアロビクス 初級45 (若山)		13:30~14:15 エアロビクス 初級45 (大矢)				13:15~14:15 ヨガ60 ① (大田)			13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 ① (大矢)		13:00~14:00 アフタヌーン パラエティー 掲示板にて告知
30										14:00~14:30 パラエティ フィンスイム30 横山				
15:00	15:00~15:30 ストレッチボール30 ① (スタッフ)		15:00~15:30 ストレッチ30 ① (スタッフ)		14:30~15:30 ヨガ60 (橋井)				14:30~15:15 エアロビクス 初級45 (大田)					14:15~14:45 ストレッチボール ① (スタッフ)
30														
18:30			18:35~19:20 優しいピラティス & リラククスヨガ45 ① (大矢)					日						
19:00	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 (CHIKA)				19:00~19:45 ヨガ45 ① (浅井)					19:00~19:45 ステップ初級45 (大田)		19:00~19:45 エアロビクス 初中級45 (西村)		
30			19:30~20:15 ZUMBA45 (大矢)										19:30~20:30 マスターズ 練習会60	
20:00	20:00~20:45 バレトン 45 ① (CHIKA)			20:00~20:30 アクアビクス30 (中村)	20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (谷)					20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (大田)				
30			20:25~21:10 エアロビクス 中級45 (大田)											
21:00	21:00~21:45 ヨガ45 ① (浅井)				21:00~21:30 月替わり ステップ初級30 (谷)									
30			21:20~21:50 ボール30 (大田)							21:15~22:00 月替わり ピラティス45 (大矢)				
22:00														

お知らせメールのご案内








急なレッスン変更・インストラクター変更などのお知らせメールの配信はこちらからご登録頂けます。



- ①印のレッスンはシューズなしでも参加できます。
- ②印のレッスンはどなたでも参加できます。
- ③印のレッスンは初級者向けのレッスンです。
- ④印のレッスンは初中級者以上向けのレッスンです。

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
■スタジオのみレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者チップを配布致します。担当インストラクターにお渡し下さい。

2月 日曜バラエティーレッスン

日	モーニング (10:30~11:30)	アフタヌーン (13:00~14:00)
4	エアロビクス初級45 &ストレッチ15 CHIKA	  バレトン45 &ストレッチ15 (どなたでも) CHIKA
11	エアロビクス 初中級60 橋井	  ペルビックストレッチ30 &ストレッチポール30 (どなたでも) 橋井
18	 エアロビクス初級30 &筋膜ポールストレッチ30 西村	エアロビクス 初中級60 西村
25	  ヨガ60 (どなたでも) 大田	エアロビクス 初中級60 大田

 印のレッスンはシューズなしで参加できます。

 印のレッスンはどなたでも参加できます。