

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
10:30~10:45 おはようストレッチ ①	10:30~10:50 水中健康運動20 横山	10:30~11:00 かんたん ピクス30 大田	10:30~11:00 アクアヌードル30 横山	10:45~11:30 ランピング アップ45 横山		10:30~11:15 ① ヨガ45 大矢	10:30~11:00 かんたん アクア30 中村	10:30~11:30 優しいエアロ45 &筋コンディショニング15 大矢	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80	10:30~11:00 アクア サーキット30 中村	
11:00~11:45 優しい エアロ45 谷		11:15~11:45 ボール30 大田	11:15~11:45 かんたん クロール30 横山	11:40~12:25 J-POP ダンス45 Makiko		11:30~12:15 かんたん ステップ45 谷		11:45~12:45 ① パワーヨガ60 大矢	11:15~11:45 バタフライ30 田中	掲示板上にて告知		
12:00~12:30 B-RAMP30 ① 横山	女性限定!	12:00~12:30 ショートエアロ30 大田		12:35~13:20 ZUMBA45 大矢		12:30~13:00 B-RAMP30 ① 谷	女性限定!	13:00~13:45 ① 骨盤 ストレッチ45 大矢		13:00~14:00 アフタヌーン パラエティー80		
12:45~13:45 かんたん 太極拳60 羽根		12:45~13:30 かんたんヨガ45 ① 浅井		13:30~14:15 優しい エアロ45 大矢	14:00~14:30 ダンベル& ウォーク30 田中	13:15~14:15 ① ヨガ60 大田	13:15~13:45 かんたん アクア30 谷			14:15~14:45 ① ストレッチ ボール30 スタッフ		
14:00~14:45 脂肪燃焼 エアロ45 橋井		14:15~15:00 優しいエアロ45 大矢		14:30~15:30 ① ヨガ60 橋井	14:45~15:15 中級 背泳ぎ30 田中	14:30~15:15 優しい エアロ45 大田				15:00~15:30 ① 筋リリース& ストレッチ30 野村	6月限定!	
15:00~15:30 ① ストレッチ30 スタッフ		15:15~15:45 ① ストレッチ ボール30 スタッフ										
休 館 日												
18:30~19:00 優しい エアロ45 CHIKA		18:35~19:20 ① 優しいピラティス & リラックスヨガ45 大矢		19:00~19:45 ① ヨガ45 浅井		19:00~19:45 ステップ I 45 大田		19:00~19:45 脂肪燃焼 エアロ45 西村		19:30~20:30 マスターズ60		
20:00~20:45 脂肪燃焼 エアロ45 CHIKA		ZUMBA45 大矢	20:00~20:30 平泳ぎ30 田中	20:00~20:45 脂肪燃焼 エアロ45 谷		20:00~20:45 脂肪燃焼 エアロ45 大田				練習会		
21:00~21:45 ① ヨガ45 浅井		トライエアロ 45 大田		21:00~21:30 ショートエアロ30 谷		21:15~22:00 ① 月替わり パワーヨガ45 大矢						

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。



アクトス

- 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。
- 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カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- ①印のレッスンはシューズなしでも参加できるレッスンです。

## 6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	㊦ ヨガ60 (どなたでも) 橋井	優しいエアロ45 &ストレッチ15 (初級者) 橋井
11	脂肪燃烧エアロ60 (初中級) 西村	カンフー体操&太極拳 60 (どなたでも) 羽根
18	㊦ ヨガ60 (どなたでも) 大田	脂肪燃烧エアロ60 (初中級) 大田
25	優しいエアロ45 &ストレッチ15 (初級者) CHIKA	㊦ かんたん のびるピラティス60 (どなたでも) CHIKA

## 6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	㊦ ヨガ60 (どなたでも) 橋井	優しいエアロ45 &ストレッチ15 (初級者) 橋井
11	脂肪燃烧エアロ60 (初中級) 西村	カンフー体操&太極拳 60 (どなたでも) 羽根
18	㊦ ヨガ60 (どなたでも) 大田	脂肪燃烧エアロ60 (初中級) 大田
25	優しいエアロ45 &ストレッチ15 (初級者) CHIKA	㊦ かんたん のびるピラティス60 (どなたでも) CHIKA

㊦印のレッスンはシューズ不要で参加ができるレッスンです。

㊦印のレッスンはシューズ不要で参加ができるレッスンです。