














	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							休 館 日								
30	⑩ 10:30~10:45 おはようストレッチ	⑩ 10:30~10:50 水中健康運動20 (横山)	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)	⑩ 10:15~10:30 おはようストレッチ										
11:00					10:45~11:30 ランピングアップ 45 (横山)			10:30~11:15 ヨガ45 ⑩ (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 アクアサーキット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 バタフライ30 (横山)							11:15~11:45 中級クローラ30 (田中)				
12:00	12:00~12:30 B-RAMP30 ⑩ (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 ⑩ (大矢)			12:00~12:30 筋膜リリース &ストレッチ30	10月限定 担当 野村	
30			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 ⑩ (谷)						
13:00	12:45~13:45 かんたん太極拳 60 (羽根)		13:15~13:45 ボール30 (若山)						13:15~14:15 ヨガ60 ⑩ (大田)	13:30~14:00 アクアビクス30 (中村)	13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 ⑩ (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					13:30~14:15 エアロビクス 初級45 (大矢)										
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)					14:00~14:30 アクアキックボクシング30 (田中)					14:15~14:45 ストレッチボール ⑩ (スタッフ)		
30					14:30~15:30 ヨガ60 (橋井)			14:45~15:15 かんたん青泳ぎ30 (田中)		14:30~15:15 エアロビクス 初級45 (大田)					
15:00	15:00~15:30 ストレッチボール30 (スタッフ)		15:00~15:30 ストレッチ30 (スタッフ)												
30															
18:30			18:35~19:20 優しいピラティス &リラックスヨガ45 ⑩ (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。 		
19:00	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 (CHIKA)				19:00~19:45 ヨガ45 ⑩ (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 ⑩ (CHIKA)				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)	20:00~20:30 アクアサーキット30 (中村)					
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 ⑩ (浅井)		21:20~21:50 ボール30 (大田)		21:00~21:30 エアロビクス初級30 (谷)				21:15~22:00 月替わり ハタヨガリラックス45 (大矢)						
30															
22:00															


■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。

- ⑩印のレッスンはシューズなしでも参加できます。
- ⑩印のレッスンはどなたでも参加できます。
- ⑩印のレッスンは初級者向けのレッスンです。
- ⑩印のレッスンは初中級者以上向けのレッスンです。

日	モーニング (10:30~11:30)	アフタヌーン (13:00~14:00)
1	  <p>ペルビックストレッチ45 &ストレッチポール15 (どなたでも) 橋井</p>	  <p>カンフー体操&太極拳60 (どなたでも) 羽根</p>
8	  <p>バレトン60 (どなたでも) CHIKA</p>	  <p>かんたんピラティス60 (どなたでも) CHIKA</p>
15	<p>エアロビクス初級45 &ストレッチポール15 西村</p>	<p>エアロビクス 初中級60 西村</p>
22	  <p>ヨガ60 (どなたでも) 橋井</p>	<p>エアロビクス 初中級60 橋井</p>
29	<p>エアロビクス 初中級60 大田</p>	  <p>ヨガ60 (どなたでも) 大田</p>

 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。