

	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								
30	① 10:30~10:45 おはようストレッチ	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)				10:30~11:15 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 (CHIKA)	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)
11:00					10:45~11:30 ランピングアップ 45 (横山)								
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 かんたんクローラ30 (横山)							11:15~11:45 平泳ぎ30 (田中)		
12:00		女性限定!			11:40~12:25 J-POPダンス45 (MAKIKO)								
30	12:00~12:30 B-RAMP30 ① (横山)										11:45~12:45 パワーヨガ60 ① (大矢)		
13:00					12:35~13:20 ZUMBA45 (大矢)								
30	12:45~13:45 かんたん太極拳 60 (羽根)		12:30~13:30 J-POPダンス60 (MAKIKO)										13:00~14:00 アフタヌーン パラエティー 掲示板にて告知
14:00					13:30~14:15 エアロビクス 初級45 (大矢)								
30	14:00~14:45 エアロビクス 初中級45 (橋井)		14:00~14:45 入門太極拳45 (羽根)										14:15~14:45 ストレッチボール ① (スタッフ)
15:00					14:30~15:30 ヨガ60 (橋井)								
30	15:00~15:30 ストレッチ30 ① (スタッフ)		15:00~15:30 ストレッチボール30 ① (スタッフ)		14:45~15:15 中級背泳ぎ30 (田中)								
18:30													
19:00			18:35~19:20 優しいピラティス & リラククスヨガ45 ① (大矢)		19:00~19:45 ヨガ45 ① (浅井)								
30	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 (CHIKA)												
20:00			19:30~20:15 ZUMBA45 (大矢)										
30	20:00~20:45 バレトン 45 ① (CHIKA)				20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (谷)	20:00~20:30 かんたん背泳ぎ30 (田中)							
21:00			20:25~21:10 エアロビクス 中級45 (大田)										
30	21:00~21:45 ヨガ45 ① (浅井)				21:00~21:30 月替わり誰でもできる ① コアコン (谷)								
22:00			21:20~21:50 ボール30 (大田)										
								21:15~22:00 月替わり ハタヨガリラククス45 (大矢)					

休

館

日

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。

12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)
3	  <p>ヨガ60 (どなたでも) 大田</p>	<p>エアロビクス 初中級60 大田</p>
10	<p>エアロビクス 初中級60 橋井</p>	  <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>
17	<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>
24	  <p>ハタヨガ60 大矢</p>	<p>クリスマス ZUMBA・Party 大矢</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。