

	月曜日			火曜日			水曜日			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
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
10:30	10:30 河野(朋) ローインバウト45	10:30 骨盤リセット 定員25名		アドバンス	10:30 腰痛肩こりスッキリ運動		アドバンス	10:30 河野(朋) ローインバウト45	10:30 澤近 はじめて平泳ぎ		10:30 有料スクール	アドバンス	アドバンス					
11:00		11:00 骨盤ストレッチ		10:30 岡本(尚) ファットバーナー			10:30 兵頭 健康体操				10:30 澤近 中級スイミングスクール	10:30 兵頭 健康体操	10:30 高橋(美) 朝ピラティス	有料スクール				
12:00	アドバンス	12:00 梶原 ピラティス入門	アドバンス	アドバンス	めざせ!! ミラクルボディ 11:45 杉山 ヨガ ②		11:45 高橋(美) 骨盤美ボディ (タイエット編)	アドバンス	11:45 川村 アクアピクス		11:45 わくわくおたけ-シェイ		11:45 黒川 エナジーヨーガ めざせ!! ミラクルボディ				11:00 石川 ハタ・ヨーガ めざせ!! ミラクルボディ	
13:00	13:00 西原 ローインバウト45	アドバンス		13:00 樋口 ローインバウト45			13:15 高岡 かんたんエアロ	めざせ!! ミラクルボディ 12:50 芝 ヨガ ②				12:00 西原 かんたんエアロ	12:30 骨盤体操				12:30 上見 ハイ&ロー	
14:00	めざせ!! ミラクルボディ 14:00 芝 ヨガ ①	14:00 玉木 J-POPマスター	14:15 澤近 はじめてクロール	アドバンス	14:00 樋口 ステップ 定員40名	14:15 森岡(誠) ヒップホップ入門	14:15 小倉 ローインバウト45	14:15 森岡(誠) はじめてステップ 定員23名	14:15 澤近 はじめてクロール		13:30 政末 ラテンススタイル45	13:15 幸田 快気ヨーガ めざせ!! ミラクルボディ	14:00 高橋(美) アクアジョイ	14:00 松尾 ボディメイク45	14:15 玉木 ヒップホップ入門	14:00 高橋(美) スイムトレーニング45	13:45 石川 はじめてステップ 定員40名	14:30 高岡 かんたんエアロ
15:00	アドバンス	15:15 石川 かんたんエアロ	アドバンス	15:00 松尾 かんたんエアロ	15:00 高橋(美) 骨盤ウォーキング	15:15 澤近 はじめて平泳ぎ	15:15 森岡(誠) 癒しのヨガ めざせ!! ミラクルボディ	15:00 松尾 ボディメイク	15:30 澤近 スイムトレーニング45		15:00 高橋(美) クロール50M アドバンス	15:30 長尾 ローインバウト45	15:00 高橋(美) はじめてクロール	15:00 高橋(美) はじめて背泳ぎ	15:00 高橋(美) はじめてクロール	15:30 高橋(美) はじめて背泳ぎ	15:00 高岡 かんたんエアロ	15:00 高岡 かんたんエアロ
16:00	有料スクール	16:15 高橋(由) バレエ入門		アドバンス	16:00 栗田 ファットバーナー		アドバンス	16:15 アロマストレッチ			16:45 高橋(由) バレエスクール		アドバンス	16:30 木山 ジャズ			15:30 高岡 かんたんエアロ	15:30 高岡 かんたんエアロ
17:00	16:45 松尾 エアロスクール						アドバンス	16:30 松尾 ハイ&ロー			有料スクール		17:00 松尾 インター	16:30 アロマストレッチ			15:30 高岡 かんたんエアロ	15:00 高岡 かんたんエアロ
18:00							アドバンス	18:30 高橋(由) バレエ					アドバンス	17:45 森岡(誠) ハイ&ロー	17:30 高橋(由) バレエスクール			15:00 高岡 かんたんエアロ
19:00	アドバンス	19:00 樋口 ステップ 定員40名	18:30 骨盤リセット 定員25名	19:00 西原 はじめてステップ 定員40名	19:00 西原 骨盤体操		アドバンス	19:00 石川 骨盤体操45			19:00 樋口 ハイ&ロー	19:00 神谷 フラメンコスクール	19:30 骨盤体操					
20:00	アドバンス	20:00 森岡(誠) インター	19:30 向井 はじめて平泳ぎ	アドバンス	19:45 西原 インター	19:45 滝口 フラダンス	アドバンス	19:45 梶原 ピラティス	19:45 向井 はじめてクロール		20:00 黒川 エナジーヨーガ めざせ!! ミラクルボディ	20:10 玉木 J-POPマスター	20:00 澤近 中級スイミングスクール	20:30 トレーニング時間終了				
21:00	めざせ!! ミラクルボディ 21:15 森岡(誠) 癒しのヨガ	21:15 岡田 ビートフォース45		21:00 松尾 ローインバウト45	21:00 岡本(尚) はじめて ピラティス45		21:00 西原 ローインバウト45	20:45 石川 ハタ・ヨーガ めざせ!! ミラクルボディ			21:30 岡本(尚) ファットバーナー	21:00 玉木 ヒップホップ	21:15 澤近 はじめてクロール					
22:00				有料スクール	22:00 松尾 エアロスクール		アドバンス	22:00 岡本(尚) ハイ&ロー				22:00 上見 ローインバウト45						
	23:00 トレーニング時間終了			23:00 トレーニング時間終了			23:00 トレーニング時間終了			23:00 トレーニング時間終了			23:00 トレーニング時間終了			23:00 トレーニング時間終了		

19:30 トレーニング時間終了

定員制 は定員制のレッスンです。
※2階ジムカウンターにて受付ください。

インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、携帯サイトでのお知らせにてご案内させていただきます。

スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。

アドバンス マークはアドバンスプログラムです。
※ご参加の際はレフコサインが必要です。

有料レッスン マークは有料レッスンです。
※参加前にフロントにてご入金ください。

★アドバンスプログラム参加時にレフコサインをお願いしています。紛失防止のため手首への着用をお願いします。

※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。