

# ★プログラムスケジュール★

2019年1月～

※土・日・祝日は10:00からの営業

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
	フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル		
9:30	9:30 川村 はじめてエアロ		9:30 グループRUN ライト		9:30 高橋(美) ピラティス入門	9:45 盛貴 マインドフル フィットネス																		
10:00	10:15 川村 ピラティス入門	10:15 骨盤リセット 定員30名	10:45 骨盤体操		10:35 高橋(美) ポンパ	10:45 盛貴 太極拳			10:25 川村 かんたんエアロ	10:15 グループRUN ショート	10:15 久枝 水泳入門		10:00 MAIKO ベリーダンス	10:15 骨盤リセット 定員30名	10:45 骨盤体操		10:30 高橋(美) ピラティス	10:30 兵頭 健康体操			11:15 久枝 水泳入門			
11:00	11:15 岸田 はじめてステップ	11:15 グループRUN ショート	11:00 小中 アクアピクス		11:45 中山 グループセンタ ジー45	11:45 高橋(美) 骨盤ウォーキング			11:25 川村 エンジョイステップ	11:25 久枝 はじめてクロール	11:15 森岡(泰) 自力整体	11:15 KOZUE ZUMBA GOLD	11:15 フィンスイム			11:45 西原 かんたんエアロ	11:45 SAORI パワーヨガ			11:15 グループRUN ショート				
12:00	12:00 森岡(誠) かんたん ダンスエアロ	12:00 岸田 ウェーブリング30			13:00 中山 グループファイ45	13:00 村上 ヒップホップ			11:45 高橋(美) 骨盤美・ボディ (9:45から)	12:05 小倉 ヨガ	11:50 久枝 はじめてクロール	12:15 西原 コアパワーヨガ	12:15 KOZUE ZUMBA	12:15 グループRUN ショート			13:00 西原 エンジョイステップ	13:00 阿部 ダンス			12:00 グループファイ45			
13:00	13:00 黒瀬 バレトン	13:00 村上 ヒップホップ入門			14:15 森岡(誠) ローインバウト	14:00 神谷 美・フラメンコ			13:15 小倉 ローインバウト	14:00 森岡(誠) ヒップホップ入門	14:00 Yuuki アクアピクス	13:30 西原 ファットバーナー	13:15 幸田 快気ヨガ			14:00 松尾 ボディメイク	14:00 生田 楽々エアロ			12:45 生田 アクアピクス				
14:00	14:00 KANAKO ZUMBA	14:00 富成 ワークアウト トレーニング	14:00 スイムトレーニング45		15:15 本田 スリムアップ ボクシング	15:05 MOCO ZUMBA			14:15 小倉 ウェーブリング	15:00 松尾 はじめてエアロ	15:15 はじめて背泳ぎ	14:45 滝口 フラダンス 第5週目は お休みになります。	14:30 アロマストレッチ	14:45 はじめてクロール			15:00 松尾 インター	15:00 森岡(恵) ヨガ			14:15 クロール50M			
15:00	15:15 松尾 ファットバーナー	15:00 AKIYO ヨガ			16:00 栗田 ハイ&ロー	16:30 アロマストレッチ			15:15 森岡(誠) 癒しのヨガ	15:45 松尾 ボディメイク	15:45 はじめてバタフライ	16:00 松本 ハタヨーガ	16:30 高橋(由) バレエスクール	15:20 スイムトレーニング30			15:15 森岡(恵) ラディカルパワー 30				15:15 森岡(恵) グループグルーブ			
16:00	16:20 高橋(由) バレエ入門				19:00 KANAKO ZUMBA	18:45 森岡(恵) ヨガ			16:45 松尾 ハイ&ロー	16:45 アロマストレッチ		18:30 高橋(由) バレエ	19:15 古谷 ウェーブリング	15:30 SAORI ピラティス入門			16:15 津田 ヨガ				16:00 グループRUN トラック			
17:00	16:45 松尾 エアロスクール				20:15 中山 グループファイ45	20:15 松尾 ボディメイク			16:45 松尾 ハイ&ロー	16:45 アロマストレッチ		19:15 古谷 ローインバウト	19:15 中山 ラディカルパワー	16:00 松本 ハタヨーガ			17:30 高橋(由) バレエスクール				16:30 森岡(恵) グループグルーブ			
18:00					21:15 松尾 ハイ&ロー	21:20 MAI ピラティス入門			18:45 Yuuki ピラティス入門	19:15 古谷 ウェーブリング	19:30 グループRUN ショート	20:15 古谷 ローインバウト	20:15 富成 ワークアウト トレーニング	16:15 津田 ヨガ			18:00 グループRUN トラック				18:00 グループRUN トラック			
19:00	18:45 Yuuki ピラティス入門	19:15 古谷 ウェーブリング			21:15 松尾 ハイ&ロー	21:20 MAI ピラティス入門			19:30 Yuuki ファットバーン エクストリーム	20:15 中山 グループセンタ ジー45	20:15 はじめて スイムトレーニング	20:15 中山 グループファイ45	20:15 古谷 かんたんエアロ	17:30 高橋(由) バレエスクール			19:00 本田 グループファイ45				18:00 グループRUN トラック			
20:00	20:15 中山 グループセンタ ジー45	20:15 古谷 はじめてエアロ	20:15 はじめて スイムトレーニング		22:15 松尾 エアロスクール	22:15 アロマストレッチ			20:15 中山 グループファイ45	20:15 古谷 かんたんエアロ	20:15 はじめてクロール	21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグルーブ	20:30 トレーニング時間終了			21:00 グループRUN トラック				19:30 トレーニング時間終了			
21:00	21:15 藤井 ZUMBA	21:15 中山 パワーカーディオ 45	21:00 グループRUN トラック						21:20 中山 グループグルーブ	21:15 RUMI パワーヨガ	22:15 グループRUN ショート	21:00 グループRUN トラック					21:15 藤井 グループグルーブ							
22:00		22:15 グループRUN ショート																						
	23:30 トレーニング時間終了				23:30 トレーニング時間終了				23:30 トレーニング時間終了				23:30 トレーニング時間終了											

定員制 マーク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。

H マークは、床暖を使用しておりますので、  
心地よいあたたかさの中でレッスンをおこないます。

G マークは、初めての方でも  
安心してご参加いただけるレッスンです。

¥ マークは有料スクールです。  
※お申込みの際は、フロントまでお問合せください。

※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。