

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始60分前

¥有 マークついて

¥有 ……有料プログラム (300円)  
有 ……別途お申込みが必要

時間	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	スタジオ	プール	
10:00	09:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		9:50~10:05 モーニングストレッチ		10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		9:50~10:50 健美操 宮崎 さゆり		9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田 雅子		10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:15 モーニングストレッチ		
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本 宏実			有					有	有	10:20~10:35 カラダ・つくる15 加野 杏奈		
11:00	11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥		10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		10:30~11:30 親子スイミング 【教室】		11:05~11:20 カラダ・ほぐす15	11:00~11:30 水中ウォーキング	10:55~11:45 JSAボール イクササイズ50	10:50~11:30 アクア40 岡田 雅子	10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子	10:30~11:30 親子スイミング 【教室】	10:50~11:20 からだ・うごく30 乾 美紗希		
11:30		11:15~11:45 アクアボディ改造30 掲示物参照	11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中 秀一		11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾 愛		11:30~11:45 GYM&RUN15	休場 由華	富田 由紀子						
12:00	12:10~12:50 骨格リセット イクササイズ40 大杉 麻美		12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本 恵理子		12:15~13:05 エアロ50 深澤 裕子		12:00~13:00 Group Fight60 坂本貴浩	11:40~12:10 アクア30 休場 由華	12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本 宏実		11:45~12:30 Group Fight45 坂本貴浩		11:35~12:35 JSAボール イクササイズ60 岡本 秀美		
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力 典子		13:20~14:05 バレトン45 藤本 恵理子		13:20~14:10 ベリーダンス50 衣笠 沙保里		13:15~14:05 エアロ50 上杉 忍		12:55~13:35 ステップ40 植戸 真紀		12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原 千裕		13:15~14:00 Group Fight45 強力 典子		
14:00	13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島 浩子		14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉 麻		14:25~15:10 ボルド・プラ 衣笠 沙保里		14:20~14:50 エアロ30 上杉 忍	14:00~15:00 大人スイム (初中級) 【教室】	13:50~14:35 バランス コーディネーション 45 植戸 真紀	14:00~15:00 単発有料スイム 矢島 次雄	13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 30 濱田 満貴子		14:20~15:20 Group Power60 強力 典子		
15:00	14:50~15:20 エアロ30 山本 宏実		14:35~15:05 水中ウォーキング 休場 由華		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子		15:05~15:45 ボディメイクヨガ40 濱田 満貴子	15:00~16:00 単発有料スイム 岡本 秀美	14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原 千佳		14:30~15:00 アクア30 阿部 美智子		14:20~15:20 Group Power60 強力 典子		
15:30	15:35~15:55 ストレッチボール@20 内藤 未来	15:30~16:00 アクア30 福島 浩子	15:15~15:45 アクア30 休場 由華		15:25~16:25 ヨガ60 衣笠 沙保里						15:40~16:00 ストレッチボール@20 乾 美紗希				
16:00											15:45~16:30 ZUMBA(45min) 福島 浩子	15:25 入場となります			
17:00	有	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	黄色塗り 前回プログラムとの変更点となります。					有	有	有	有	16:45~17:30 Group Blast45 藤原 千裕	有	17:00~18:00 水中運動教室 【教室】	
18:00											17:50~18:05 カラダ・ほぐす15				
19:00	19:00~19:45 Group Power45 坂本 貴浩	19:00~19:30 パーソナルスイミング 岡本 秀美	第1・5週目 18:55~19:25 Group Power30 強力 典子	第3週目 18:55~19:25 Group Fight30 強力 典子	18:55~20:15 JSAボール イクササイズ80 山中 秀一	有	19:00~20:00 ヨガ60 阿部 美智子		19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ		18:10~18:25 カラダ・つくる15				
20:00	20:00~20:45 Group Fight45 坂本 貴浩		19:45~20:45 エアロ60 福島 浩子	5週目は 代行業参照			20:15~21:00 Group Power45 七條 俊輔	有	20:15~21:00 Group Blast45 森下 裕司		20:30~20:45 SPLASH BURN15				
21:00					20:30~21:00 エアロ30 山中 秀一						七條 俊輔				

**プログラムについて**

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。  
②スタジオの入場はレッスン開始10前からです。  
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。  
④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合がございます。  
代行業をご確認ください。

**定員について**

**【40名】**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD  
カラダ・うごく、ボルド・プラ リトモス  
GroupFight、ベリーダンス  
GroupPower、パーソナルスイミング  
バランスコーディネーション  
アクア、水中ウォーキング  
SPLASHBURN

**【35名】**JSAボールイクササイズ、ヨガ  
健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ  
ファンクショナルボール  
アロマストレッチ、モーニングストレッチ  
カラダ・つくる 腰痛予防ストレッチ

**【30名】**ステップ、骨格リセットイクササイズ  
**【25名】**Group Power  
**【22名】**Group blast  
**【20名】**ストレッチボール@、カラダ・ほぐす  
アクアボディ改造