

……枠内に色がついているプログラムは無料で参加いただけます。

……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:50～10:50 ヨガ60 金廣富子 【35名】		10 9:50～10:05 モーニングストレッチ15	10 9:50～10:50 健美操 宮崎さゆり 【35名】	9:50～10:35 ZUMBA(45min) 岡田雅子 【40名】	10 10:00～10:15 モーニングストレッチ15	9:50～10:05 カラダ・つくる15
11:05～11:55 ステップ50 竹内佳津子 【30名】	11:15～11:45 アクアボディ改造30 【20名】	11 10:10～10:25 カラダ・うごく15	11 11:05～11:45 エアロ40 山本孝幸 【40名】	10:55～11:45 JSAボールエクササイズ50 富田由紀子 【35名】	11 10:30～11:30 エアロ60 上之段笑美子 【40名】	10:15～10:30 カラダ・うごく15
12:10～12:50 骨格リセットエクササイズ40 大杉麻美 【30名】	12:25～13:10 バレトン45 竹内佳津子 【40名】	10:30～10:45 カラダ・うごく15	12 12:00～12:45 Group Fight 45 トレーナー 【40名】	11:00～11:30 水中ウォーキング30 休場由華 【40名】	12 11:45～12:30 バレトン45 藤原千裕 【40名】	10:45～11:35 エアロ50 山本孝幸 【40名】
13:05～13:35 Group Power 30 トレーナー 【20名】	13:25～14:05 ボディメイク ヨガ40 竹内佳津子 【35名】	11:00～12:00 ラデンエアロ60 安宅由佳子 【40名】	13 12:15～13:05 エアロ50 安宅由佳子 【40名】	11:40～12:10 アクア30 休場由華 【40名】	13 12:45～13:25 ボディメイク ヨガ40 藤原千裕 【35名】	11:50～12:30 ステップ40 山本孝幸 【30名】
13:55～14:40 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】	14:20～14:50 ファンクショナルボール30 大杉麻美 【35名】	12:15～13:05 エアロ50 安宅由佳子 【40名】	14 14:20～15:00 エアロ40 衣笠沙保里 【40名】	12:55～13:35 ステップ40 植戸真紀 【30名】	14 13:50～14:20 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー 【35名】	12:45～13:25 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】
14:55～15:25 エアロ30 山本宏実 【40名】	15:05～15:20 おなかシェイプ15	13:20～14:05 ホルド・プラ 衣笠沙保里 【40名】	15 15:15～16:15 ヨガ60 衣笠沙保里 【35名】	13:30～14:00 単発有料スイム 【10名】	15 14:40～15:30 エアロ50 深澤裕子 【40名】	13:40～14:40 ストリートダンス60 山本孝幸 【40名】
15:40～16:00 ストレッチボール [※] 20 【20名】	15:35～16:15 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】	13:30～14:10 アクア40 植戸真紀 【40名】	16 17:00～17:45 ストリートダンス 【教室】	14:00～15:00 単発有料スイム 【10名】	16 15:45～16:30 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】	14:55～15:55 Group Power 60 トレーナー 【20名】
	16:45～18:00 小学生スイミング 【教室】	14:20～15:00 エアロ40 衣笠沙保里 【40名】	17 19:00～20:00 メディテーションヨガ60 阿部美智子 【35名】	14:50～15:20 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】	17 16:45～17:45 Group Fight 60 トレーナー 【40名】	16:10～16:30 ストレッチボール [※] 20 トレーナー 【20名】
		15:15～16:15 ヨガ60 衣笠沙保里 【35名】	18	16:00～16:45 キッズダンス 【教室】	18 18:00～18:15 カラダ・ほぐす15	
		17:00～18:00 グロブ空手 【教室】	19 18:55～19:55 JSAボールエクササイズ60 山中秀一 【30名】	16:50～17:35 キッズダンス 【教室】	19 18:30～19:30 Group Power 60 トレーナー 【20名】	
		18:55～19:25 Group Power 30 強力典子 【20名】	20 20:10～21:00 エアロ50 山中秀一 【40名】	17:00～17:45 ストリートダンス 【教室】	20 19:30～20:00 パーソナルスイミング	
		19:45～20:45 エアロ60 福島浩子 【40名】	21 20:15～21:00 Group Power 45 トレーナー 【20名】	16:45～18:00 小学生スイミング 【教室】	20:00～20:30 パーソナルスイミング	
			22	19:15～20:15 大人スイミング 【教室】	21 20:00～20:30 パーソナルスイミング	
				19:00～20:00 ヨガ60 まゆみ 【35名】	22	
				20:15～21:00 Group Fight 45 強力典子 【40名】		

プログラム参加について

- ・参加される方はフロントで受付が必要です。(ご本人様のみ)
- ・担当者名のないレッスンはトレーナーが担当します。
- ・プログラムの参加は16歳以上の方とさせていただきます。

スタジオ

- ・すべてのプログラムの受付は、当日のレッスン開始60分前からです。
- ・スタジオの入室はレッスン開始10分前からです。
- ・タオルなどを使用している場所取りはご遠慮ください。

プール

- ・プログラム参加は、お更衣室で更衣ください。プログラムの受付は、レッスン開始10分前からとなります。
- ・3～5歳未満の児童は、開始10分前からです。
- ・入水時は、更衣室、アクセサリーなどを預かってください。

