

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 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】					¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子	有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】		10:20~10:35 カラダ・つくる15 代行表参照
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥	11:15~11:45 アクアボディ改造30 担当表参照	10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾 愛		11:15~11:30 GYM&RUN15 森下 裕司	11:00~11:30 水中ウォーキング 休場 由華	10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田 由紀子	10:50~11:30 アクア40 岡田 雅子			10:50~11:20 からだ・うごく30 乾 美紗希	
11:30			11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中 秀一	11:30~12:00 アクアボディ改造30 担当表参照			11:50~12:50 Group Fight60 奇数週:森下裕司 偶数週: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				11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:00	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉 麻美		¥ 12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本 恵理子						12:55~13:35 ステップ40 植戸 真紀					
12:30														
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力 典子													
13:30														
14:00	¥ 13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島 浩子													
14:30														
15:00	14:50~15:20 エアロ30 山本 宏実		14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉 麻美	14:35~15:05 水中ウォーキング 休場 由華										
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	15:05~15:50 パワー・ヨガ45 濱田 満貴子	15:15~15:45 アクア30 休場 由華										
16:00														
16:30														
17:00		有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】												
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 Group Power45 坂本 貴浩	有 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										
19:30														
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週目の場合は クラス変更となります 代行表参照										
20:30														
21:00														

### 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分前からです。
- 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。代行表をご確認ください。

### 定員について

- 【40名】**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD  
カラダ・うごく、ボルド・ブラ リトモス  
GroupFight、ベリ・ダンス  
パレト、ファンクショナルストレッチ  
アクア、水中ウォーキング
- 【35名】**JSAボールエクササイズ、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
- 【30名】**ステップ、骨格リセットエクササイズ  
Group Blast
- 【25名】**Group Power
- 【20名】**ストレッチボール@、カラダ・ほぐす  
アクアボディ改造

こちらのクラスのみ  
20分前入場