

時間	月曜日 8/12 (祝)			火曜日 8/13			水曜日 8/14			木曜日 8/15			金曜日 8/16			土曜日 8/10			日曜日 8/11						
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール				
10:00					有		¥						¥			¥			¥						
10:30				10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 健美操60 宮崎 さゆり		10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 ヨガ45 美香			10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子					10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子		10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司					
11:00				¥			¥		10:40~11:10 アクア30 田中 陽子				¥								11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット45 竹内 渉				
11:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草			11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 エアロフィット60 宮崎 さゆり			11:00~11:45 コンディショニング45 美香			11:00~12:00 ベリーダンス60 衣笠 沙保里					11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子		11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田					
12:00			11:45~12:15 アクア30 福田 みゆき	¥						¥			¥												
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子						12:00~12:45 ZUMBA 美香		12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子		12:15~13:15 ヨガ60 衣笠 沙保里							12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ				
13:00	12:55~13:40 Group Fight45 福田 みゆき	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子		13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍			13:00~14:00 ヨガ60 natsuki			13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 笑美子											13:15~13:45 腰痛予防 ストレッチ30				
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン		¥	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30		¥	14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボルドブラ45 船曳 奈緒美	¥		14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢	¥		14:15~15:00 ZUMBA 美香					13:30~14:00 水中らくらく体操 松本 順子	13:30~14:00 体幹メソッド 横田 好史	13:30~14:00 ミットアクア30 松本 順子			
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		¥	14:40~15:00 ショートレッスン		15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀									15:00~15:20 ショートレッスン	15:00~15:30 アクア30 松本 順子				13:55~14:15 ショートレッスン	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	¥	13:45~14:45 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香								15:25~15:45 ショートレッスン		¥	15:15~16:00 Group Fight45 美香						¥	14:30~15:15 コンディショニング45 美香			
17:00																									
18:00																									
19:00				¥									¥												
19:30				19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:15~19:45 バランスボール 竹内 渉		19:15~19:45 バレトン30 まゆみ		19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香			19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香			有	19:15~20:30 自力整体B miy								
20:00													¥	19:30~20:30 ビギナー スイミング 川端 小百合											
20:30				20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子			¥	20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ		19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子			¥	20:00~21:00 ヨガ60 美香											
21:00																									

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やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

プログラム定員について

- 【40名】
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッド、Group Fight
- 【35名】
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフィット、コンディショニング
ファンダメンタルピラティス、姿勢改善エクササイズ、ショートレッスン
アクア、ミットアクア、水中ウォーキング、水中エクササイズ、ブラクティックアクア
- 【26名】
腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、ヨガ(スタジオ2)
ショートレッスン(スタジオ2)
- 【25名】
ステップ30/45、スクエアステップ、脂肪燃焼サーキット、
インターバルトレーニング、ピラティス、ボルドブラ
かんたんらくらく体操、水中らくらく体操
- 【20名】
JSAボールエクササイズ(日曜・スタジオ2)
- 【15名】
バランスボール
- 【10名】
ビギナースイミング、ベーシックスイミング