

	Monday	月	Tuesday	火	Wednesday	水	Friday	金	Saturday	土	Sunday	日
10:00	スタジオ アリーナは 10:15より入場可		スタジオ アリーナは 10:15より入場可		スタジオ アリーナは 10:15より入場可		スタジオ アリーナは 10:15より入場可		スタジオ アリーナは 10:15より入場可		Free Time	
11:00	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	予約券 アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子	太極拳 10:30-11:30 結城 靖博	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ボディコンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 村松 光	じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	NEW ボディシェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	スタジオ 開放時間 10:00-11:45
12:00	ボディシェイプ エアロ 11:45-12:30 原田 理恵子	Figure 8 11:30-12:15 AZU	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子	シックスパック 11:45-12:15 阿部 芽美	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子	オリジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	かんたん ジョギング 11:30-12:00 河崎 優美子	ファンクショナル ローピラティス 11:30-12:00 岩田 雅美	ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代	シックスパック 11:45-12:15 宮田 裕斗	予約券 エンジョイ 卓球 11:15-12:15
13:00	シックスパック 12:45-13:15 湯原 絵里子	ベリーダンス 12:30-13:30 YOSHINO	ハイパーボディ 12:30-13:00 佐々木 鴻	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子	NEW adidas YOGA 12:30-13:15 堀田 真弓	ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史	ステップ1 12:15-13:00 河崎 優美子	ファーストシェイプ 12:15-12:45 村松 光	ハイパー ボディ 12:45-13:30 柴田 直輝	ハイパー ボディ 12:30-13:15 古川 浩史	ZUMBA 12:00-12:45 酒井 留加	シックスパック 12:30-13:00 村松 光
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka	背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世	フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子	太極拳 13:30-14:30 金子 満	背骨 コンディショニング 13:30-14:15 三上 奈美枝	かんたんエアロ 13:15-13:45 湯原 佳代	リラックスヨガ 13:00-14:00 恵里	太極拳 13:45-14:45 甲斐 由樹	ピギナーエアロ 13:30-14:15 古川 浩史	KaQiLa 13:00-13:45 間宮 友美	予約券 カクイラ 13:00-13:45 間宮 友美
15:00	ファーストヨガ 14:30-15:00 西尾 ゆかり	姿勢改善ヨガ 15:00-15:45 岩田 雅美	エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 碓美子	パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴	ZUMBA 14:30-15:15 三上 奈美枝	ボディサイクル ヨガ 14:45-15:45 恵里	ボディシェイプ エアロ 15:15-16:00 寺平 愛	トータル ボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	バドミントン 15:15-16:15	ピラティス 14:00-14:45 稲木 由美	ハイパー ボディ 14:00-14:45 佐々木 鴻
16:00	予約券 卓球 16:00-17:00	Free Time	骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	予約券 エンジョイ バドミントン 15:45-16:45	スタジオ 開放時間 16:00-17:30	Free Time	スタジオ 開放時間 16:00-18:00	予約券 卓球 16:15-17:15	予約券	予約券	BAILA BAILA 15:00-15:45 古田 琴巳	予約券
17:00	スタジオ 開放時間 16:15-18:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	予約券	予約券	予約券	予約券
18:00	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券	予約券
19:00	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子	Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー	バレトン 19:15-20:00 高田 まゆみ	ベリーダンス 19:15-20:00 辻 陽子	ハイパー ボディ 19:15-20:00 宮田 裕斗	リセット	リセット	リセット	リセット	リセット	リセット
20:00	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄	ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子	KaQiLa 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 柴田 直輝	パワーヨガ 20:15-21:00 辻 陽子	ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美	リセット	リセット	リセット	リセット	リセット	リセット
21:00	NEW BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一	予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15	NEW BOKWA ダンス 21:15-22:00 栗原 浩一	バスケット ボール 21:15-22:15	ハイパー クラッシュ 21:15-22:00 仲宗根 愛	ミニサッカー 21:15-22:15	ラテンエアロ 21:30-22:15 若瀬 七海	ジャズダンス 20:30-21:15 辻廣 美玲	予約券	予約券	予約券	予約券
22:00												
23:00												

ひびく再生
痛みを取り 長生きする

特別セミナーイベント
11月22日(水)16:00～17:00
～健康な膝でいつまでも元気に～
参加無料！50名限定
講師：横須賀市立市民病院関節外科 竹内良平 医師
※参加者には竹内医師執筆本プレゼント！
セミナー開催時、スタジオ開放はありません。
詳細は館内掲示をご覧ください。

フィールドのご利用について

- テニスコートレンタル
当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。
料金(税込)：540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。
- フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15～21:15 金曜日 20:15～21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合 中止となります。(開始30分前判断)

…初めての方におすすめのレッスンです。
…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールはその都度別途ご案内を致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平日 10:00～23:30
土曜日 10:00～22:00
日曜日 10:00～20:00
●休館日 毎週木曜日

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	
10:00	スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				Free Time				
10:30	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	予約券 アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子		太極拳 10:30-11:30 結城 靖博	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎		癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ホディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子			ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 村松 光		じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	NEW ボディシェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	担当変更 かんたんアクア 10:45-11:15 仲宗根 愛	スタジオ 開放時間 10:00-11:45					
11:00																									
11:30																									
12:00	NEW ボディシェイプ エアロ 11:45-12:30 原田 理恵子	Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり		かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子			リセット	リセット			おなかシェイプ	おなかシェイプ											
12:30	担当変更 シックスパック 12:45-13:15 湯原 絵里子	NEW ベリーダンス 12:30-13:30 YOSHINO			ハイパーボディ 12:30-13:00 佐々木 鴻	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子			リセット	リセット															
13:00																									
13:30	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka																								
14:00																									
14:30	ファーストヨガ 14:30-15:00 西尾 ゆかり	背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世																							
15:00																									
15:30	担当変更 姿勢改善ヨガ 15:00-15:45 岩田 雅美																								
16:00																									
16:30	ファーストシェイプ 15:30-16:00 宮田 裕斗																								
17:00	Free Time																								
17:30	スタジオ 開放時間 16:15-18:00																								
18:00																									
18:30	ピギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子	ファーストシェイプ 18:30-19:00 村松 光																							
19:00																									
19:30	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子																							
20:00																									
20:30	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄	ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子																							
21:00	NEW BOKWA ダンス 21:15-22:00 栗原 浩一	予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15																							
22:00																									
23:00																									

…初めての方におすすめのレッスンです。
…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールはその都度別途ご案内を致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平日 10:00～23:30
土曜日 10:00～22:00
日曜日 10:00～20:00
●休館日 毎週木曜日

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15～21:15 金曜日 20:15～21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合
中止となります。(開始30分前判断)