


	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																												
10:30	ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美	ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓	アクア45 10:30-11:15 内田 翔大		サーキット エアロ60 10:30-11:30 外山 圭子	アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴	アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志		ホット 室温38℃ 湿度65% フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	ファーストエイ 10:30-11:00 島崎 篤志	アクア30 10:30-11:00 内田 翔		ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本 愛	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	アクア45 10:30-11:15 島津 美希		ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナー エアロ 10:30-11:15 大貫 豊	アクア30 10:30-11:00 島津 美希	ボール 10:30-10:45 おなか 10:45-11:00	ビギナー エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	バレーボール 10:15-11:15						
11:00																												
11:30																												
12:00	エアロファン 11:30-12:30 大里 清美	太極拳 11:30-12:30 中川 友	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 狩野 達郎	12:00-12:15 リセット	背中コンディ ショニング 11:45-12:45 小林 圭子	ビギナー エアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴	水中ウォーキン 11:30-12:00 石綿 真里		BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里	ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛			ハイパー ビート 11:30-12:15 梶田 拓也	ピラティス 11:45-12:30 福島 正	腰痛体操 11:45-12:15 中沢 宏明	12:00-12:15 リセット	ファーストエイ 11:30-12:00 梶田 拓也	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希									
12:30																												
13:00	aromaアロマト 12:45-13:15 内田 翔	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	3ヶ月習得 マスター クロール 13:15-13:45 中沢 宏明	12:15-12:30 おなか	アロマト 13:00-13:30 山内 美由起	ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子				ボディ シェイプ エアロ 12:15-13:00 寺平 愛			ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 島崎 篤志	マサラ ハンダ 12:45-13:30 野村 千夏		12:15-12:30 リセット	アロマト 12:15-12:45 中沢 宏明	ZUMBA 12:45-13:30 梶崎 浩美	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 島津 美希									
13:30																												
14:00	バリーダンス 13:30-14:30 kamar	ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子			ファーストボ 13:45-14:15 島崎 篤志	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 高橋 貴裕			アロマト 13:30-14:00 中沢 宏明	ハイパー ボディ 13:15-14:00 内田 翔			やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏	アクア30 14:00-14:30 内田 翔			ハイパー エキサイト 13:45-14:30 島崎 篤志										
14:30																												
15:00	初心者オススメ ファーストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起	ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子			ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	アクア45 15:00-15:45 内田 翔大				ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 梶田 拓也	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希			ファンク ジョナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子	3ヶ月習得 マスター クロール 14:45-15:30 島津 美希			ハイパー ボディ 14:45-15:30 梶田 拓也										
15:30																												
16:00																												
16:30	スタジオ 開放時間 -Free Time- 15:45-18:00	卓球 15:45-16:45	アクア45 15:30-16:15 梶田 拓也		体幹引き締め ヨガ 15:15-16:00 福島 真橋	ビギナー エアロ 15:45-16:30 藤本 美保				ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子			ベーシック ヨガ 16:00-16:45 山内 美由起	ビギナー エアロ 16:00-16:45 岡田 友己			BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 島崎 篤志	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓									
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ボディメイク STRIKER 19:00-19:30 高橋 貴裕	BeautyLifeヨガ 19:15-20:00 島津 美希			女性専用 BeautyLifeヨガ 19:00-19:45 島津 美希	ペルビック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子				リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	ボディメイク CIRCUIT 18:45-19:15 梶田 拓也			ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ入門 -Warm- 20:00-20:30 島津 美希	女性専用 ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 内田 翔大			女性専用 ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 内田 翔大									
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00	フローヨガ 20:15-21:15 田口 妃佐子	ハイパー クラッシュ 20:45-21:30 梶田 拓也			ボール リリース 20:45-21:30 Sato	ハイパー ビート 20:45-21:30 高橋 貴裕				インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA				NEW HOT CRUSH 20:45-21:15 内田 翔大														
21:30																												
22:00	シックスバック 21:35-21:50 島津 美希	サーキット 21:55-22:10 島津 美希	バドミントン 21:45-22:45		ミニ サッカー 21:45-22:45																							
22:30																												
23:00																												

期間限定!
Coolに爽快に泳ぐ!



NEW
エンジョイ
フィンスイム

暑い夜を
更にアツク!



HOT CRUSH

6月導入の
NEWレッスン!
定員40名!



NEW
ボールリリース

- 【ホットプログラムに関して】
- ①ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%の環境で行います。
 - ②ホットプログラムへのご参加は、バスタオルと500ml以上の水が必要となります。
 - ③途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 - ④食後1時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
 - ⑤レッスン終了後、体をリラックスさせ十分に水分補給して下さい。
 - ⑥レッスン終了後は、1時間以上空けてからの食事をお勧めします。

…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。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券を受け取り、プールプログラムはプールサイドにてご予約ください。

…前月から変更(時間、場所、担当者)のあるレッスンは、※プールプログラムは5分前から準備を行います。※レッスンの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致します。

	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																													
10:30	ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美	ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓	アクア45 10:30-11:15 内田 翔大		サーキット エアロ60 10:30-11:30 外山 圭子	アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴	アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志		ホット 室温38℃ 湿度65% フロアヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	ファーストライフ 10:30-11:00 島崎 篤志	アクア30 10:30-11:00 内田 翔		ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本 愛	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	アクア45 10:30-11:15 島津 美希		ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナー エアロ 10:30-11:15 大貫 豊	アクア30 10:30-11:00 島津 美希	10:30-10:45 ボール	ビギナー エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	バレーボール 10:15-11:15							
11:00																													
11:30	エアロファン 11:30-12:30 大里 清美	太極拳 11:30-12:30 中川 友	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 狩野 達郎	12:00-12:15 リセット	背骨コンディ ショニング 11:45-12:45 小林 圭子	ビギナー エアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴	水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里		BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里	ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛		12:00-12:15 リセット	ハイパー ビート 11:30-12:15 梶田 拓也	ピラティス 11:45-12:30 福島 正	腰痛体操 11:45-12:15 中沢 宏明	12:00-12:15 リセット	ファーストライフ 11:30-12:00 梶田 拓也	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希											
12:00																													
12:30	aromaアロマ 12:45-13:15 内田 翔	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	水中ウォーキング 13:15-13:45 中沢 宏明	12:15-12:30 おなか	70分ストレッチ 13:00-13:30 山内 美由起	ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子				ボディ シェイプ エアロ 12:15-13:00 寺平 愛		12:15-12:30 おなか	ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 島崎 篤志	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏		12:15-12:30 おなか	70分ストレッチ 12:15-12:45 中沢 宏明	ZUMBA 12:45-13:30 鯉崎 浩美											
13:00																													
13:30	ベリーダンス 13:30-14:30 kamar	ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子			13:45-14:00 リセット	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 高橋 貴裕		70分ストレッチ 13:30-14:00 中沢 宏明	ハイパー ボディ 13:15-14:00 内田 翔	アクア グループ 13:00-13:45 島崎 篤志		ホット 室温38℃ 湿度65% ヨガ ~Warm~ 13:45-14:45 鈴木 瑞子	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏	アクア30 14:00-14:30 内田 翔		エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ハイパー エキサイト 13:45-14:30 島崎 篤志	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 島津 美希										
14:00																													
14:30	初心者オアシス	ファーストライフ 14:45-15:15 山内 美由起	ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子		体幹引き締め ヨガ 15:15-16:00 福島 真橋	ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	アクア45 15:00-15:45 内田 翔大		ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 梶田 拓也	ビギナー エアロ 14:15-15:00 高木 由美	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希			ファンク ショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子	3ヶ月習得 マスター クロール 14:45-15:30 島津 美希		ホット 室温38℃ 湿度65% ジャズダンス 15:45-16:30 島崎 篤志	ハイパー ボディ 14:45-15:30 梶田 拓也	ジャズ ダンス 15:45-16:45 赤保木 真弓										
15:00																													
15:30	卓球		アクア45 15:30-16:15 梶田 拓也		フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	卓球 16:45-17:45			ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子			スタジオ 開放時間 -Free Time- 16:30-18:15	卓球45 17:45-18:30			BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 島崎 篤志	ハイパー ボディ 15:00-15:45 高橋 貴裕	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓										
16:00																													
16:30	スタジオ 開放時間 -Free Time- 15:45-18:00																												
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 19:15-20:00 島津 美希	ボディメイク STRIKER 19:00-19:30 高橋 貴裕			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 19:00-19:45 島津 美希	ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子			リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	ボディメイク CIRCUIT 18:45-19:15 梶田 拓也			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 19:45-20:30 小倉 七都美	ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 19:45-20:30 小倉 七都美	ハイパー ボディ 19:30-20:15 高橋 貴裕											
19:30																													
20:00																													
20:30	フロアヨガ 20:15-21:15 田口 妃佐子	ハイパー クラッシュ 20:45-21:30 梶田 拓也			ボール リリース 20:45-21:30 Sato	ハイパー ビート 20:45-21:30 高橋 貴裕			インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA	バスケット ボール 21:30-22:30																			
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													

期間限定!
Coolに爽快に泳ぐ!



エンジョイ
フィンスイム

はじめての方も
大歓迎!
プールで楽しく
ボディメイク!



アクアピクス

プールで身体の
機能改善!
定員40名!



ボールリリース
好評実施中!

- 【ホットプログラムに関して】
- ①ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%の環境で行います。
 - ②ホットプログラムへのご参加は、バスタオルと500ml以上の水が必要となります。
 - ③途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 - ④食後1時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
 - ⑤レッスン終了後、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。
 - ⑥レッスン終了後は、1時間以上空けてからのお食事をお勧めします。

…初めての方におすすめのレッスンです。

予 …事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券を受け取り、プールプログラムはプールサイドにてご予約ください。

…前月から変更(時間、場所、担当者)のあるレッスンです。
※プールプログラムは5分前から準備を行います。
※レッスンの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致します。