





		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 梶田 拓也		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	初心者オアシス ファースト70 10:30-11:00 小倉 七都美	アクア30 10:30-11:00 島崎 篤志		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 高橋 貴裕	ボール おなか 10:30-11:15 外山 圭子	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		リセット	ハイパー ビート 11:30-12:15 小倉 七都美	腰痛体操 11:45-12:15 中沢 宏明	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット	12:00-12:15 リセット
12:00																									
12:30		aromaアロマ リセット 12:45-13:15 内田 翔	ベアシック 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		アロマリセット 13:00-13:30 山内 美由起	10周年 special DISCO WORLD 12:35-13:20 高橋 久美子	70-90年代の曲で 楽しくダンス! DISCO WORLD 		BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里	ボディ シェイプ エアロ 12:15-13:00 寺平 愛		リセット	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	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか	12:15-12:30 おなか
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	10周年 special ベリーダンス 	13:30-14:30 おなか	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 島崎 篤志		クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	ハイパー ボディ 13:15-14:00 内田 翔		リセット	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希	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		13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	13:30-14:30 おなか	
14:00																									
14:30		初心者オアシス 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		14:20-14:35 常盤 ストレッチ	ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	アクア45 15:00-15:45 高橋 貴裕		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		リセット	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		14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	14:45-15:45 おなか	
15:00																									
15:30		リセット	アクア45 15:30-16:15 島津 美希		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				15:45-16:45 おなか	かんたん ステップ 16:00-16:45 河崎 優美子											
16:00																									
16:30		スタジオ 開放時間 -Free Time-	卓球		フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	卓球 16:45-17:45		スタジオ 開放時間 -Free Time-	卓球45 17:45-18:30				17:00-18:00 卓球	リズムに乗って 楽しく脂肪燃焼! 											
17:00																									
17:30		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 坂口 詠海	ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守	10周年 special 気になるお腹を 集中トレーニング! 	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀	ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子		アロマ リラクソス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	アロマ リラクソス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子		10周年 special アロマ リラクソス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	ハイパー ビート30 18:45-19:15 梶田 拓也		かんたん ステップ 16:00-16:45 河崎 優美子											
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									

今月は初めての方に
ヒップスカーフ貸出!



ベリーダンス

70-90年代の曲で
楽しくダンス!
DISCO WORLD



アロマ
リラクソス
ヨガ



アロマの香りで
更にリラックス

リズムに乗って
楽しく脂肪燃焼!



かんたん
ステップ

10周年special
新曲!
ホット
サーキット



有酸素+筋トレで
大量発汗!

全身使って
シェイプアップ!



シェイプグローブ

10周年
special
ハイパー
クラッシュ
-チェンジボディ-



パンチ+キックで
ストレス発散!

- 【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。
- ...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。

	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 梶田 拓也		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	初心者オススメ ファスト70 10:30-11:00 小倉 七都美	アクア30 10:30-11:00 島崎 篤志		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 高橋 貴裕	ボール おなか 10:30-11:15 外山 圭子	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 小倉 七都美	ピラティス 11:45-12:30 福島 正		12:00-12:15 リセット	70分ストレッチ 12:15-12:45 島津 美希	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	ベージュ ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 スタッフ		アロマタッチ 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			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			エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ZUMBA 12:45-13:30 鱈崎 浩美	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大貫 励生											
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			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 島崎 篤志		クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	ハイパー ボディ 13:15-14:00 内田 翔			ヨガ ~Warm~ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋	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		ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65%	ハイパー エクサイト 13:45-14:30 島崎 篤志												
14:00																														
14:30	初心者オススメ ファストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起	ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子			リセット	ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希		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 ショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子			ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65%	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 佐藤 信平												
15:00																														
15:30	リセット		アクア45 15:30-16:15 島津 美希		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			ベリーダンス 16:00-16:45 山内 美由起	ビギナー エアロ 16:00-16:45 河崎 優美子			BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 小倉 七都美	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓												
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 坂口 詠海	ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀	ヘルビック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子			リラックス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	ハイパー ビート30 18:45-19:15 梶田 拓也			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海	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 ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65%	ボディ スレンダー 20:30-21:15 越後 和美												
19:30																														
20:00																														
20:30	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 フロアヨガ 20:30-21:30 田口 妃佐子	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 高橋 貴裕			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ入門 -Warm- 20:00-20:30 木村 美波	ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 高橋 貴裕			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65%	ホット 室温38℃ 湿度65% HOT CRUSH 21:45-22:15 梶田 拓也	バレーボール 21:45-22:45															
21:00																														
21:30																														
22:00	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用																									
22:30																														
23:00																														

エアロピクスを
もっと楽しみたい方へ!



エアロファン

ホット+ヨガ+
リンパマッサージで
身体のむくみ解消



ヨガ~Warm~
-むくみ解消-

様々なダンスを
楽しむ!
ハイパービート



格闘技の動きで
ストレス発散!
ハイパークラッシュ

- 【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。
※フルプログラムは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。