

	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 ファーストヨガ 10:30-11:00 島崎 篤志	アクア30 10:30-11:15 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 高橋 貴裕	ボール 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	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	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		ハイパー ビート 11:30-12:15 小倉 七都美	リセット 12:00-12:15	ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 島崎 篤志	腰痛体操 11:45-12:15 中沢 宏明	12:00-12:15 リセット	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希	初心者オススメ ファーストI70 11:30-12:00 小倉 七都美	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希		70分ストレッチ 12:15-12:45 中沢 宏明									
12:00																													
12:30	aroma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	12:15-12:30 おなか	アロマリッチ 13:00-13:30 山内 美由起			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	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	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏		3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 島津 美希										
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 おなか 14:20-14:35	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		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	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% ジャックスバック 14:35-14:50 島津 美希	ジャックスバック 14:55-15:10 島津 美希	サーキット 15:15-15:30 島津 美希	ハイパー ボディ 14:45-15:30 佐藤 信平												
14:00																													
14:30	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			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 高橋 貴裕		ハイパー クラッシュ 15:15-16:15 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	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	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 ヨガ入門 -Warm- 20:00-20:30 スタッフ	ハイパー ボディ 19:30-20:15 高橋 貴裕	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 高橋 貴裕	インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA									
15:00																													
15:30	リセット おなか 15:45-16:00	卓球 15:45-16:45	アクア45 15:30-16:15 島津 美希		フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	卓球 16:45-17:45		リラククス 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	ボディ スレンダー 20:30-21:15 越後 和美																
16:00																													
16:30	スタジオ 開放時間 -Free Time- 16:15-18:00																												
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 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 ジャックスバック 19:55-20:10 川井	ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子		ヨガ入門 -Warm- 20:00-20:30 スタッフ	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 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		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 HOT CRUSH 21:45-22:15 梶田 拓也	バスケット ボール 18:15-19:15 高橋 貴裕														
19:30																													
20:00	女性専用 フロアヨガ 20:30-21:30 田口 妃佐子	バーン クラッシュ 20:30-21:15 高橋 貴裕			サーキット 20:15-20:30 川井	ハイパー エキサイト 20:45-21:30 高橋 貴裕																							
20:30	担当: スタッフ ジャックスバック 21:40-21:55																												
21:00	サーキット 22:00-22:15	バドミントン 21:45-22:45																											
21:30																													
22:00																													
22:30																													
23:00																													

**ストレス発散!
大量発汗で
リフレッシュ**

ホットプログラム

**発汗・デトックス
効果抜群!**

ホットヨガ

- 【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勧めます。

…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。