

	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 石井 佑樹		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 初心者オススメ 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 市川 照子		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 島崎 篤志		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 10:30-10:45 おなか	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 おなか	フェイス 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		女性専用 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 おなか	初心者オススメ ファーストエイ 11:45-12:15 大嶋 智美	ピラティス 11:45-12:30 福島 正		11:45-12:00 リセット おなか	初心者オススメ ファーストエイ 11:30-12:00 高橋 貴裕	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 12:30-13:15 廣澤 美咲	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二						
12:30																												
13:00	aromaリセット 12:45-13:15 大沼 亜門	パーソナル ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 高橋 貴裕	12:15-12:30 おなか		ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子							ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 梶田 拓也	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏														
13:30																												
14:00	ハイパー ビート 13:45-14:30 梶田 拓也	ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子			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 石井 佑樹							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 石井 佑樹	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 大嶋 智美												
14:30																												
15:00	初心者オススメ ファーストエイ 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 グループ 15:00-15:45 梶田 拓也						ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 島崎 篤志	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 石井 佑樹														
15:30																												
16:00	リセット おなか		卓球			フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋							ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子														
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 Eimi	ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守			ハタヨガ 2日: 骨盤調整 9日: 美脚 23日: ページック 30日: 肩こり解消	体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀	ヘルピッド ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子		リラクセス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子				リラクセス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	卓球45 17:45-18:30	リラクセス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	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 Eimi												
19:30																												
20:00	女性専用 フローヨガ 20:30-21:15 Eimi	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威			女性専用 ボディ メンテナンス 20:00-21:00 Sato	ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子			女性専用 Warmヨガ リセット 20:00-20:30 梶田 拓也				HYPER MIX ver.A 19:30-20:15 高橋 貴裕	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 中畑 学之	インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA													
20:30																												
21:00																												
21:30	定員30名 ストライク インパクト 21:45-22:30 高橋 貴裕	バドミントン 21:45-22:45			定員30名 ストライク インパクト 21:30-22:15 梶田 拓也	ミニ サッカー 21:45-22:45								バスケット ボール 21:30-22:30	バスケット ボール 21:30-22:30													
22:00																												
22:30																												
23:00																												



夜のレッスンは毎週プログラム内容が  
変わります。様々なクラスを  
お楽しみ下さい。レッスンは  
はじめての方もお待ちしております。

- 【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 市川 照子		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 石井 佑樹		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	初心者オススメ ファーストエイ 10:30-11:00 市川 照子	アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹		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 島崎 篤志		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 10:30-10:45	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 11:30-12:15 狩野 達郎	12:00-12:15 リセット おなか 12:15-12:30	フェイス タオル持参 12:00-12:15 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		女性専用 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			初心者オススメ ファーストエイ 11:45-12:15 梶田 拓也	ピラティス 11:45-12:30 福島 正			11:45-12:00 リセット おなか 12:00-12:15	ファーストエイ 11:30-12:00 高橋 貴裕	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 12:30-13:15 大嶋 智美	卓球 12:45-13:45	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二					
12:30																													
13:00	aromaアロマ 12:45-13:15 大沼 亜門	パーソナル ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 高橋 貴裕		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							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															
13:30																													
14:00	NEW シェイ ピンパクト 13:45-14:30 梶田 拓也	ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子			ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	3ヶ月習得 マスター クロー 13:30-14:15 石井 佑樹							Warmヨガ -むくみ解消- +フェイス 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														
14:30																													
15:00	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 グループ 15:00-15:45 梶田 拓也							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 14:45-15:30 島崎 篤志														
15:30																													
16:00	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 島崎 篤志		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								ステップ1 16:00-16:45 河崎 優美子	卓球 17:00-18:00														
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 Eimi	ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守	ハタヨガ 6日: ベーシック 13日: 美脚 20日: 肩こり解消 27日: 骨盤調整	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 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	リラク スヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	卓球45 17:45-18:30							パワー シェイブ ヨガ 19:30-20:30 Eimi	エンジョイ フィニッシュ 19:30-20:00 大貫 勲生														
19:30																													
20:00	女性専用 BeautyLifeヨガ 20:30-21:15 大嶋 智美	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威		女性専用 ボディ メンテナンス 20:00-21:00 Sato	ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子	ピラティス 21日: 腰痛改善 28日: O脚X脚改善	HYPER MIX ver.A 19:30-20:15 高橋 貴裕	リラク スヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子						インナー ビューティ ヨガ 1日: 美脚 8日: 背骨調整 22日: ヒップシェイブ 29日: 美脚	エアロ ピギナー& ミドル 20:30-21:15 越後 和美														
20:30																													
21:00	定員30名 ストライク インパクト 21:45-22:30 高橋 貴裕	バドミントン 21:45-22:45		定員30名 ストライク インパクト 21:30-22:15 梶田 拓也	ミニ サッカー 21:45-22:45									エアロ ピギナー& ミドル 3、10、17日: ピギナーエアロ 24、31日: ボディスレンダー															
21:30																													
22:00																													
22:30																													

暗闇×CoolなMusicで  
サンドバッグを爽快地に  
打ちまくる!  
ストライクインパクト

立位腹筋と  
有酸素運動で  
コア強化と  
脂肪燃焼効果  
抜群!  
シェイピンパクト

夜のレッスンは毎週プログラム内容が  
変わります。様々なクラスを  
お楽しみ下さい。レッスンは  
はじめての方もお待ちしております。

- 【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。

手鏡を1枚  
お持ち下さい。