

	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30 10:45-11:15 石井 聖人		初心者オススメ ファーストエアロ 10:30-11:00 山内 美由起	アライメント ヨガ 10:30-11:15 石井 佑樹	アクア45 10:30-11:15 石井 佑樹		女性専用 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	初心者オススメ ファーストエアロ 10:30-11:00 市川 照子	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 大嶋 智美		ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナー エアロ 10:30-11:15 大嶋 智美	アクア30 10:30-11:00 高橋 貴裕	ボール 10:30-11:00 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 市川 照子	12:00-12:15 リセット	フェイス タオル持参 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	初心者オススメ ファーストエアロ 11:45-12:15 島崎 篤志	ピラティス 11:45-12:30 福島 正		11:45-12:00 リセット	11:45-12:00 おなか	11:45-12:00 おなか		ファーストエアロ 11:30-12:00 島崎 篤志	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二			女性専用 ハタヨガ 12:00-13:00 Sato	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二						
12:30																												
13:00	aromaヨガ 12:45-13:15 大沼 亜門	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起			アロマヨガ 13:00-13:30 山内 美由起	ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子			女性専用 クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	初心者オススメ ファーストエアロ 12:30-13:15 島崎 篤志	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏		Warm	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏			エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ZUMBA 12:45-13:30 小山 静例	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大嶋 智美		卓球 12:45-13:45	卓球 12:45-13:45						
13:30																												
14:00	シェイプ インパクト 13:45-14:30 市川 照子	ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子	腰痛体操 14:15-14:45 石井 聖人		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			女性専用 ハイパー ボディ 13:15-14:00 石井 佑樹	初心者オススメ ファーストエアロ 14:15-15:00 高木 由美	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 石井 佑樹		女性専用 ハイパー ボディ 13:45-14:30 山内 美由起	ファンク ジョナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子			エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ハイパー エクサイト 13:45-14:30 島崎 篤志			女性専用 BeautyLifeヨガ 14:00-14:45 高木 里菜	ハイパー ボディ 14:00-14:45 大嶋 智美	アクア45 14:00-14:45 スタッフ					
14:30																												
15:00	初心者オススメ ファーストエアロ 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 高柳 聡史			女性専用 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 クロール 14:45-15:30 大嶋 智美	ファンク ジョナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子		女性専用 Upbeat Musicヨガ 16:00-16:45 市川 照子	卓球 16:00-17:00			女性専用 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 市川 照子	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			女性専用 ストライク インパクト 16:00-16:45 島崎 篤志	ZUMBA 16:00-16:45 高橋 久美子						
15:30																												
16:00	15:30-15:45 リセット	15:45-16:00 おなか			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			女性専用 Upbeat Musicヨガ 16:00-16:45 市川 照子	卓球 16:00-17:00			女性専用 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 市川 照子	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			女性専用 ストライク インパクト 16:00-16:45 島崎 篤志	ZUMBA 16:00-16:45 高橋 久美子						
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	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			ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子	卓球 16:45-17:45			女性専用 リラックス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	シェイプ & エキサイト 19:00-19:45 高橋 貴裕	7日,21日 :シェイプインパクト 14日,28日 :ハイパーエキサイト		女性専用 Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	ハイパー クラッシュ 19:55-20:40 中畑 学之			女性専用 リラックス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	卓球 17:00-18:00 SAWAKO	卓球 17:00-18:00			女性専用 Upbeat Musicヨガ 18:30-19:15 市川 照子	女性専用 Upbeat Musicヨガ 18:30-19:15 市川 照子	女性専用 Power シェイプヨガ 19:30-20:15 Eimi	ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美			
19:30																												
20:00	女性専用 Upbeat Musicヨガ 20:30-21:15 大嶋 智美	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 中畑 学之			ボディ メンテナンス 20:00-21:00 Sato	ハイパー ボディ 20:45-21:30 佐藤 信平			女性専用 美BODYヨガ 20:45-21:45 KANA	トータル ボディシェイプ 20:50-21:35 MIZUHO			女性専用 ストライク インパクト 21:45-22:30 石井 佑樹	定員30名 ストライク インパクト 21:45-22:30 石井 佑樹	定員30名 ストライク インパクト 21:45-22:30 石井 佑樹	定員30名 ストライク インパクト 21:45-22:30 石井 佑樹												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00	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 21:45-22:30 高橋 貴裕	ミニ サッカー 21:45-22:45																						
22:30																												
23:00																												

Tone Up Hip NEW

女性必見! エクササイズで
お尻のたるみを取り、
引き締めにも効果的なクラスです

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

NEW
カテゴリー登場!
K POPとJ POPの
有名な曲で
ハイテンション。

Upbeat Music ヨガ

音楽に合わせて
テンポよく
ポーズを行う
ヨガです。
姿勢改善と
シェイプアップ
に効果抜群!

- 【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。