

	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																												
11:00	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 佑樹		aromaアロマ 11:00-11:30 山内 美由起	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 市川 照子		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 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 大貫 豊	アクア30 10:30-11:00 石井 聖人	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						
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 石井 佑樹	リセット 12:00-12:15 おなか 12:15-12:30	フェイス タオル特等 11:00-11:30 山内 美由起	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 ファーストエイ 11:30-12:00 高橋 貴裕	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 石井 佑樹	ピラティス 11:45-12:30 福島 正			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			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						
13:00	シェイプ インパクト 12:45-13:30 市川 照子	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起			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			クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	Warm 女性専用 ベーシックヨガ 13:45-14:30 山内 美由起	ハイパー ポティ 13:15-14:00 石井 聖人		ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 大嶋 智美	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 小山 静例	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大富 励生		シックスパック 13:10-13:25 渡辺	卓球 12:45-13:45						
14:00	aromaアロマ 13:45-14:15 大沼 亜門	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 スタッフ		骨盤ストレッチ 13:45-14:00 リセット 14:00-14:15 おなか 14:15-14:30	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 市川 照子		ハイパー ポティ 14:15-15:00 高木 由美	女性専用 ベーシックヨガ 13:45-14:30 山内 美由起	ビギナー エアロ 14:15-15:00 高木 由美		Warm 女性専用 ベーシックヨガ 13:45-14:30 山内 美由起	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏			ハイパー エキサイト 13:45-14:30 石井 佑樹	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 スタッフ			BeautyLifeヨガ 14:00-14:45 高木 里菜	ハイパー ポティ 14:00-14:45 大嶋 智美	アクア45 14:00-14:45 石井 聖人					
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			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 グループ 15:00-15:45 高柳 聡史		ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 市川 照子	女性専用 Upbeat Musicヨガ 16:00-16:45 市川 照子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子		ファンク シヨナルヨガ 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 大嶋 智美			Upbeat Music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 Upbeat Musicヨガ 15:45-16:30 市川 照子			Tone Up Hip 15:00-15:30 石井 佑樹	ハイパー ビート 15:00-15:45 高橋 貴裕					
16:00		卓球 15:45-16:45	アクア45 15:45-16:30 高橋 貴裕		フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	卓球 16:45-17:45			女性専用 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 宮島 亜紗子	女性専用 Warm Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	ハイパー エキサイト 19:00-19:45 高橋 貴裕		女性専用 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	卓球 17:45-18:30			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 リフレッシュ ヨガ 18:15-19:00 高柳 聡史	バスケッ トボール 18:15-19:15					
17:00																												
18:00																												
19:00	女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 Eimi	ハイパー ポティ 19:30-20:15 千村 守			女性専用 体質改善 ヨガ 19:00-20:00 滝口 友紀	Dance it out 19:15-20:00 Sato			女性専用 Warm Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	女性専用 Warm 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 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	卓球45 17:45-18:30			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 リフレッシュ ヨガ 18:15-19:00 高柳 聡史	バスケッ トボール 18:15-19:15					
20:00																												
21:00	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 川井 夏威			ボディ メンテナンス 20:15-21:15 Sato	AFAA キック ボクシング 20:15-21:15 IZUMI			女性専用 Warm Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	女性専用 Warm 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 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	卓球 17:45-18:30			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 リフレッシュ ヨガ 18:15-19:00 高柳 聡史	バスケッ トボール 18:15-19:15					
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 21:30-22:30			ハイパー ポティ~超~ 21:30-22:15 佐藤 信平	ミニ サッカー 21:30-22:30			女性専用 Warm Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	女性専用 Warm 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 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	卓球 17:45-18:30			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 リフレッシュ ヨガ 18:15-19:00 高柳 聡史	バスケッ トボール 18:15-19:15					
23:00																												

Tone Up Hip

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
効果的なクラスです。

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!

暗闇×CoolなMusicでサンドバッグを爽やかに打ちまくる!
ストライクインパクト

暗闇で集中力UP!
ストレス発散して理想のボディへ!

AFAAキックボクシング

パンチとキックを織り交ぜながら、様々な動きを展開していくクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果があります。

- 【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勧め致します。

📍…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																												
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美	ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓	初心者オススメ アクア30 10:45-11:15 石井 佑樹		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 10:30-11:30 大和田 美鈴	初心者オススメ アクア45 10:30-11:15 市川 照子		女性専用 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	初心者オススメ ファーストシェイプ 10:30-11:00 市川 照子	初心者オススメ 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 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 大貫 豊	初心者オススメ アクア30 10:30-11:00 石井 聖人	初心者オススメ プール 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						
12:00	ファットバーン エアロ 11:30-12:15 大里 清美	太極拳 11:30-12:30 中川 友	3ヶ月習得 マスター クローラー 11:30-12:15 石井 佑樹		フェイス タオル特等 11:45-12:45 小林 圭子	ビギナー エアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴	初心者オススメ 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 ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛			初心者オススメ ファーストシェイプ 11:45-12:15 石井 佑樹	ピラティス 11:45-12:30 福島 正			初心者オススメ ファーストシェイプ 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	初心者オススメ 筋膜リリース30 12:15-12:45 石井 佑樹	NEW 筋膜リリース30 12:15-12:45 石井 佑樹	女性専用 ハタヨガ 12:00-13:00 Sato	女性専用 バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二						
13:00	シェイプ インパクト 12:45-13:30 市川 照子	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起			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			ポティ シェイプ エアロ 12:15-13:00 寺平 愛			初心者オススメ ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 大嶋 智美	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏				初心者オススメ 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 スタッフ		女性専用 リラックス ヨガ 13:15-14:00 三井 恵子	卓球 12:45-13:45						
14:00	aromaアロマ 13:45-14:15 大沼 亜門	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 市川 照子		骨盤ストレッチ 13:45-14:00 リセット 14:00-14:15 おなか 14:15-14:30	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	3ヶ月習得 マスター クローラー 13:30-14:15 市川 照子		クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	女性専用 Warm ベーシックヨガ 13:45-14:30 山内 美由起	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏			ファンク ショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子			初心者オススメ アップビート ミュージック ヨガ 15:45-16:15 高柳 聡史	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			女性専用 定員30名 ストライク インパクト ~K・JPOP~ 16:00-16:45 石井 佑樹	ハイパー ポティ 14:00-14:45 大嶋 智美	ハイパー ビート 15:00-15:45 高橋 貴裕					
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			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 グループ 15:00-15:45 高柳 聡史		ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 市川 照子		3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 石井 聖人			ファンク ショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子			初心者オススメ アクア30 15:45-16:15 高柳 聡史	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			女性専用 定員30名 ストライク インパクト ~K・JPOP~ 16:00-16:45 石井 佑樹	ハイパー ポティ 14:00-14:45 大嶋 智美	ハイパー ビート 15:00-15:45 高橋 貴裕					
16:00		卓球 15:45-16:45			フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	卓球 16:45-17:45			リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	女性専用 Warm アップビート ミュージック ヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美				女性専用 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi			初心者オススメ アップビート ミュージック ヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			女性専用 定員30名 ストライク インパクト ~K・JPOP~ 16:00-16:45 石井 佑樹	ハイパー クラッシュ 17:00-17:45 高橋 貴裕	ハイパー クラッシュ 17:00-17:45 高橋 貴裕					
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00	女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 Eimi	ハイパー ポティ 19:30-20:15 千村 守			女性専用 体質改善 ヨガ 19:00-20:00 滝口 友紀	Dance it out 19:15-20:00 Sato			リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi	女性専用 Warm アップビート ミュージック ヨガ 19:45-20:30 大嶋 智美				女性専用 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:15 Eimi														
21:00	女性専用 アップビート ミュージック 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																										
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 21:30-22:30																										
23:00																												

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!

ファーストシェイプ

驚きの消費カロリー!
沢山汗をかき、
ウェスト引き締め
効果絶大!
初心者の方へ
イチオシのクラスです。

筋膜リリース30

ストレッチポールを使用し
筋膜をほぐします。
腰痛・膝痛予防、姿勢
改善など様々な効果が
期待出来ます。
ウォーミングアップや
クールダウンに最適!

アクア30

水中運動のメリット
や心地良さを感じて
アクアピクスを楽し
みましょう!
腰痛・膝痛をお持ち
の方も気軽に参加
しやすいクラスです。

ZUMBA

ラテン系エクササイズ
をベースに様々な
ダンスを楽しむクラス
です。ダンスを楽しみ、
脂肪を燃やして
カラダスッキリ!

- 【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。

● 初めての方におススメのレッスンです。
※黄色に塗りつぶされている枠もおススメです。

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。