

	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 高橋 貴裕		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 梶田 拓也	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 高橋 貴裕		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 佑樹	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	フェイス タオル持参 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			初心者オススメ ファーストE 11:45-12:15 高橋 貴裕	ピラティス 11:45-12:30 福島 正	12:00-12:15 リセット		ファーストエイ 11:30-12:00 島崎 篤志	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希		ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 錠二								
12:00																												
12:30	aromaアロマ 12:45-13:15 スタッフ	ベージュ ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 石井 佑樹		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			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 梶田 拓也			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 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 石井 佑樹		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 大冨 励生	卓球 12:45-13:45								
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 14:15-14:30	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 高橋 貴裕		ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 石井 佑樹	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希			ファンク ジョナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子	増枠! ステップ1 16:00-16:45 河崎 優美子	卓球 17:00-18:00		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 島津 美希	ハイパー エクサイト 13:45-14:30 島崎 篤志	3ヶ月習得 マスター クロール 14:45-15:30 島津 美希	卓球 15:45-16:45	卓球 15:45-16:45	卓球 15:00-15:45 高橋 貴裕	アクア45 15:15-16:00 島崎 篤志					
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 グループ 15:00-15:45 梶田 拓也		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ ~Warm~ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋	増枠! ステップ1 16:00-16:45 河崎 優美子			ファンク ジョナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子	増枠! ステップ1 16:00-16:45 河崎 優美子	卓球 17:00-18:00		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 島津 美希	ハイパー エクサイト 13:45-14:30 島崎 篤志	3ヶ月習得 マスター クロール 14:45-15:30 島津 美希	卓球 15:45-16:45	卓球 15:00-15:45 高橋 貴裕	アクア45 15:15-16:00 島崎 篤志						
15:00																												
15:30	リセット おなか 15:45-16:00	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			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 卓球45 17:45-18:30	卓球45 17:45-18:30			リラククス 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 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 BeautyLifeヨガ 19:45-20:30 スタッフ	ハイパー エクサイト 19:30-20:15 島崎 篤志		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 20:30-21:15 島津 美希	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威	ボディ スレンダー 20:30-21:15 越後 和美						
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 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			ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ハイパー エクサイト 19:30-20:15 島崎 篤志		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

ホットヨガが全て
女性専用になりました。



脂肪燃焼に効果的!
爽快感と運動効果を感じられる!
Fat Burn Extreme



増枠!
ステップが
はじめての方へ
ステップ1



- 【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。
- ...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 大里 清美	ピラティス 赤保木 真弓	アクア45 梶田 拓也		サーキット エアロ60 外山 圭子	アライメント ヨガ 大和 美鈴	アクア45 梶田 拓也		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 石井 佑樹	アクア30 市川 照子		ジョギング エアロ 梨本 愛	癒しのヨガ 福島 正	アクア45 島崎 篤志		ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナー エアロ 大貫 豊	アクア30 石井 佑樹	ボール おなか 10:45-11:00	ピギナー エアロ 外山 圭子	バレーボール 10:15-11:15						
11:00																												
11:30	エアロファン 大里 清美	太極拳 中川 友	3ヶ月習得 マスター クロール 狩野 達郎	12:00-12:15 リセット おなか 小林 圭子	フェイス タオル持参 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			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	リセット 12:00-12:15	初心者オススメ ファーストエイ 大嶋 智美	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 石井 佑樹	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 スタッフ	ベージュ ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 高橋 貴裕		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	エンジョイ アクア 12:00-12:45 天野 玲	リセット おなか 12:15-12:30	ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 石井 佑樹	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 大冨 励生									
13:00																												
13:30	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			リセット 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 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 石井 佑樹	NEW! 手鏡を1枚 お持ち下さい。	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	アクア30 14:00-14:30 大嶋 智美		ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ジャズダンス 13:45-14:50 高橋 貴裕	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									
14:00																												
14:30	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 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				ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ジャズダンス 14:35-15:40 高橋 貴裕	エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ハイパー ボディ 14:45-15:30 野住 海朗									
15:00																												
15:30	リセット おなか 15:45-16:00		アクア45 15:30-16:15 高橋 貴裕		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 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 島津 美希	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 Eimi	ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守	BeautyLifeヨガ 4日: 美脚 11日: 肩こり解消 18日: 骨盤調整 25日: 肩こり解消		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	ベルビック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子	体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀			リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	HYPER MIX ver.B 19:30-20:15 高橋 貴裕	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 Warmヨガ30 20:00-20:30 島津 美希	女性専用 インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA	パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 Eimi	ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美	エアロ ビギナー& ミドル 20:30-21:15 越後 和美	ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ジャズダンス 20:45-21:00 川井 隆	ジャズダンス 15:45-16:30 島津 美希	ハイパー クラッシュ 18:15-19:00 島崎 篤志	バスケット ボール 18:15-19:15								
19:30																												
20:00																												
20:30	女性専用 BeautyLife ヨガ 20:30-21:15 島津 美希	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威			ジャズダンス 21:30-21:45 観望	サークット 20:15-20:30 川井				女性専用 ジャズダンス 20:45-21:00 川井 隆	女性専用 インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA																	
21:00																												
21:30																												
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。

ハタヨガ
4日: ベーシック
11日: 肩こり解消
18日: ベーシック
25日: ボディメイク

BeautyLifeヨガ
4日: 美脚
11日: 肩こり解消
18日: 骨盤調整
25日: 肩こり解消

体質改善ヨガ
5日: 肩こり解消
12日: 腰痛改善
19日: 美顔
26日: リラックス

ピラティス
5日: 体幹(コア)
12日: O脚X脚解消
19日: 腰痛改善
26日: 美姿勢

MIX ver.A
5日: ビート
12日: クラッシュ
19日: エキサイト
26日: ビート

ボディメンテナンス
5日: 上半身ほぐしA
12日: 下半身ほぐしA
19日: 上半身ほぐしB
26日: 下半身ほぐしB

リラククスヨガ
6日: ベーシック
13日: ベーシック
20日: 骨盤調整
27日: コア強化

MIX ver.B
6日: ボディ
13日: エキサイト
20日: ボディ
27日: エキサイト

Warmヨガ30
6日: ベーシックA
13日: 肩こり解消
20日: ベーシックB
27日: 美脚

インナービューティヨガ
6日: 骨盤調整
13日: 上半身引き締め
20日: コア強化
27日: ヒップシェイプ

パワーシェイプヨガ
1日: ビギナーパワー
8、15日: 中級パワー
22、29日: 上級パワー

エアロビギナー&ミドル
1、8日: ビギナーエアロ
15、22、29日: ボディスレンダー

MIX ver.C
30分レッスン
1日: HOT CRUSH
8日: BMストライカー
45分レッスン
15日: クラッシュ
22日: ビート
29日: ボディ

Fat Burn Extreme
30分間で爽快感と
運動効果を感じられる!



- 【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。