

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																								Free Time	
10:30	ピギナーエアロ 10:30-11:15 清野 美貴	太極舞 10:30-11:30 野田 優子	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 小林 玲奈 女性専用	アクア45 10:30-11:15 橋本 瑞希	フラダンス 10:30-11:30 ゆかこ	かんたんエアロ 10:30-11:00 小泉 明美	ホットヨガ 10:30-11:30 emi	アクア45 10:30-11:15 三俣 絵美	定員150名 背骨 コンディショニング 10:30-11:30 若瀬 七海	DISCO WORLD 10:30-11:15 若瀬 七海	ホットBeauty Lifeヨガ 10:45-11:30 橋本 瑞希	アクア45 10:30-11:15 宮崎 恵美子	リラクソヨガ 10:30-11:30 Hitomi	ピギナーエアロ 10:30-11:15 波澤 かおる	タヒチアン ダンス 10:30-11:30 Tsubaki	はじめてアクア 10:30-11:15 森 大地	ZUMBA 10:30-11:15 宮路 祐子	かんたんエアロ 10:30-11:00 寺平 愛	ボディメイクヨガ 10:30-11:15 駒田 彩	アクア30 10:30-11:00 梶田 拓也	パレーボール 10:30-11:30	ピギナーエアロ 10:30-11:15 野村 かおり	スタジオB 開放時間 10:00-12:15 ※バランスボール・ ストレッチボールを ご自由に使えます。		
11:00																									
11:30	ジョキングエアロ30 11:30-12:00 清野 美貴	美骨盤 11:45-12:15 中村 淳子	Beauty Lifeヨガ 11:15-12:00 小林 玲奈 2ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀		定員150名 背骨 コンディショニング 11:45-12:45 新井 由香理	ボディ スレンダー 11:15-12:00 小泉 明美	ホットヨガ 11:45-12:45 Eimi	水中ウォーキング 11:25-11:55 三俣 絵美	ハイパービート30 11:45-12:15 八田 梢	骨盤底筋 フィットネス 11:30-12:15 若瀬 七海	ホットBeauty Lifeヨガ 12:00-12:45 小林 玲奈	腰痛体操 11:25-11:55 合谷 由里子	ステップ1 11:30-12:15 波澤 かおる	ZUMBA 11:45-12:30 岩本 奈穂	ヴァンヤサヨガ 11:45-12:30 Hitomi	3ヶ月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀	アシュタンガ ヨガ入門 11:30-12:15 駒田 彩	エアロファン 11:15-12:15 寺平 愛	コアリゼット 11:30-12:00 竹村 秋	2ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:10-11:55 中村 淳子					
12:00																									
12:30	ボディ スレンダー 12:15-13:00 友井 深雪	ハイパーボディ30 12:30-13:00 中村 淳子	コアリゼット 12:30-13:00 合谷 由里子		11:45-12:45 新井 由香理	ハイパーボディ 12:15-13:00 小林 玲奈																			
13:00																									
13:30	骨盤 コンディショニング 13:15-14:00 しずか	ピギナーエアロ 13:15-14:00 湯山 佳代	おなか ボール 13:15-13:45	アクア30 13:15-13:45 合谷 由里子	ZUMBA 13:00-13:45 富永 美香	美骨盤 13:15-13:45 中村 淳子	女性専用 ホットUpbeat Music ヨガ 13:15-14:00 橋本 恵里	2ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 13:00-13:45 合谷 由里子	ベリーダンス 12:30-13:30 ACALI	フィットネス タイチー 12:30-13:30 山崎 マミ	女性専用 ホットヨガ 13:00-14:00 emi	水中ウォーキング 12:50-13:20 今村 真紀	ピギナーエアロ 12:45-13:30 岩本 奈穂	ハイパーボディ 12:30-13:15 中村 淳子	おなか ボール 12:45-13:30	リセット 12:45-13:30	アクア30 13:15-13:45 三俣 絵美	ピラティス 12:30-13:15 SAWAKO	ハイパービート 12:30-13:15 八田 梢	Tone Up Hip ~NEW STYLE~ 12:15-12:45 森田 真人	ボディ サイクルヨガ 12:30-13:30 恵里	パレエ 12:30-13:30 杉木 友里			
14:00																									
14:30	リラクソヨガ 14:15-15:15 しずか	かんたんステップ 14:15-14:45 湯山 佳代	ポール ストレッチ 14:00-14:45 SAWAKO	2ヶ月目 3か月習得 マスター 平泳ぎ 13:55-14:40 合谷 由里子	ピギナーエアロ 14:00-14:45 米山 恵美	ハイパークラッシュ30 14:00-14:30 中村 淳子	女性専用 ホット美BODYヨガ 14:15-15:15 田口 妃佐子	エンジョイアクア 13:55-14:40 天野 玲	かんたんステップ 13:45-14:15 AKKO	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 Sato	ホットヨガ 14:15-15:15 渡邊 あやの	アクアグループ30 14:45-15:15 橋本 恵里	フラダンス 13:45-14:30 野田 優子	ハイパー クラッシュ 13:30-14:15 中村 淳子											
15:00																									
15:30	定員32名 バドミントン 15:30-16:30	パレト 15:00-16:00 宮路 祐子	姿勢改善 ピラティス 15:00-16:00 SAWAKO	シェイプアクア 14:50-15:35 Tina	RITMOS 15:00-16:00 さつと	ピラティス 14:45-15:45 Mayumi			定員48名 卓球 15:30-16:30	Dance It Out 15:45-16:30 Tina	Free Time	ホットヨガ45 15:30-16:15 Eimi	リンパピクス 15:45-16:30 山崎 恵子	24式太極拳 14:30-15:30 金子 紀子	ホットヨガ 14:15-15:15 かおり										
16:00																									
16:30	定員48名 バドミントン 16:15-16:45 小林 玲奈	シックスバック30 16:15-16:45 小林 玲奈	パレエ 16:15-17:15 中田 優衣	エンジョイ卓球 16:15-17:15	ジョキングエアロ30 16:45-17:15 清水 亜佐子	Free Time スタジオB 開放時間 16:45-18:30			定員32名 エンジョイ バドミントン 16:45-17:45	スタジオB 開放時間 16:00-18:30				姿勢改善ヨガ 16:35-17:20 駒田 彩	Free Time スタジオB 開放時間 16:45-18:15										
17:00																									
17:30	エンジョイ卓球 16:45-17:45																								
18:00																									
18:30																									
19:00	暗間スタジオ 定員48名 ストライク インバウト 19:00-19:45 森田 真人	ホットヨガ 17:45-18:45 黒澤 和美	ホットヨガ 19:00-20:00 渡邊 あやの																						
19:30	トータルボディ シェイプ 19:15-20:00 mizuho																								
20:00																									
20:30	ZUMBA 20:15-21:00 Sato	ハイパー クラッシュ ~超~ 20:15-21:00 森田 真人	ホット ファンクショナルケア 20:30-21:15 mizuho																						
21:00	定員32名 バドミントン 21:15-22:15	Upbeat Music ヨガ 21:15-22:00 石川 あずみ																							
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									

…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。

※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

※予約券は、運動着にお着替えを済ませてからお受け取り下さい。

※プログラム予約券はプログラム開始30分前から配布致します。
(スタジオ、アリーナプログラム)
2Fジムエリア入口の予約台にて予約券をご用意致します。
(プールプログラム)
4Fプールサイドの予約台にて予約券をご用意致します。

※ホットプログラム(HOT CRUSH・ホットシェイプを除く)へのご参加は
バスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
背骨コンディショニングは長めのフェイスタオルをご持参下さい。

球技最低催行人数

- 卓球：16名
- バドミントン：4名
- ミニサッカー：10名
- バスケットボール：10名
- パレーボール：12名

TEL. 0466-37-3353

- 営業時間 平 日 10:00~23:30
- 土 曜 日 10:00~22:00
- 日 曜 祝 日 10:00~20:00

●休 館 日 毎週木曜日