

	日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日					
	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール	スタジオ1	カルチャー	プール			
	開館 10:00																										
10:00																											
10:30	10:30★ まったく初めての人のエアロ 北澤 11:15		10:30 お腹引き締め ◎ 中澤	10:25★ ハウスワークアウト 藤井 11:10	10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10	10:30 5種目	10:15★ のびのびストレッチ 名取10:45			10:30 はじめてキック ◎ 常田	10:15★ ウェーブストレッチ 宮本綾 10:45				10:30 ウォーク&ジョグ ◎ 常田	10:20★ 姿勢をよくするピラティス 市川 11:05	10:20★ 筋トレストレッチ 北澤幸 11:05	10:30 有料/先着 サップヨガ40 市川千 11:10	10:15★ 気功&太極拳 宮本清 11:10								
11:00			呼吸してクロール																								
11:30	11:25★ ダンスdeシェイプ 倉島 12:15	11:25★ のびのびストレッチ 北澤 11:55	◎ 中澤	11:20★★★ 中級者のための筋肉を付けるエアロ 山本 12:10			11:40 5種目			11:10★ ズンバ ZUMBA 名取 11:55	11:00★★ ソフトエアロ 倉島 11:50	11:00★ シニアヨガ 宮本綾 11:30				11:15★★ コンピネーションステップ1 市川 12:00	11:15★ ウェーブST ヨガ 太田知 12:00	11:15 有料/先着 サップヨガ40 市川千 11:55	11:20★★ ソフトエアロ 倉島 12:10								
12:00																											
12:30	12:25★★ ボディコンバット45 福田 13:10		◎ 北澤	12:20★ ハワイアンフラ 高橋 13:20	12:15★ GYRO KINESIS® 市川 13:15																						
13:00	13:20★ yoga ヨーガ 市川千 14:20		◎ 北澤	13:30★ ピラティス&ストレッチ 市川 14:30	13:10★ 腰痛教室 北澤 14:20																						
13:30			◎ 北澤	13:30★ トレーニンググルーム・フィットネスプールで行います	13:10★ 脂肪バイバイ ◎ 常田																						
14:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
14:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
15:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
15:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
16:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
16:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
17:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
17:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
18:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
18:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
19:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
19:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
20:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
20:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
21:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
21:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
22:00			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						
22:30			◎ 北澤	14:40★ 筋トレストレッチ 先着30名 北澤 15:30	14:20★ ポディパンパ60 福田 14:10																						

休

館

日

5月8日よりNEWレッスン
～ウェーブ筋膜リリース～
毎週金曜日 20:50から

5月29日よりNEWレッスン
～サップヨガ40～



祝日のプールレッスンは特別レッスンを併せて頂きます。
祝日のカルチャーレッスンは館内掲示板上にてご確認ください。
祝日のスタジオレッスンは館内掲示板上にてご確認ください。

マシンジム・プール利用
17:30まで
開館 18:00

スタジオプログラム
★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 中級者向け
★★★★ 中上級者向け
★★★★★ 上級者向け

◎ プールレッスン
▽ 顔に水をつけないプログラム
初心者大歓迎!!

プールレッスン
スイム初級プログラム
プールレッスン
スイム中級プログラム
◎ プールレッスン
◎ プールレッスン
スイム上級プログラム
スタジオ・プールレッスン
有料プログラム
ポディパンパ
先着20名

ジャイロキネシス
先着17名

筋トレ・ストレッチ
先着15名

ウェーブリング 先着15名
ウェーブピクス先着15名賞10

サップヨガ
先着10名 1回216円

プールレッスン担当インストラクターは、
館内掲示板上にてご確認ください。



尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。