

	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A	スタジオB	1階TR	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	1階TR	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	
10:00	開館 10:00																							
10:30					10:15 ★ 初めてステップ 宮本綾 10:45 先着25名	10:20 ★ 気功健康体操 宮本清	10:30 ◎ やさしいエアロ 清水	10:30 ★ ハワイアンフラ 高橋 11:20	10:30 ★ ダンス de シェイプ 倉島 11:15 先着15名	10:30 ★ サップヨガ40 宮本綾 (有) 11:10	10:30 ★ はじめてエアロ 鈴木 11:20	10:30 ★ からだジャンプ45 先着12名	10:30 ★ らくらく4種目 清水		10:30 ★★ ソフトエアロ 湯本 11:20	10:30 ★ ボール de 美活 倉島 11:15 先着17名			10:25 ★ ZUMBA 長谷川 11:10					
11:00	10:30 ★ はじめてエアロ 太田真也 11:30																							
11:30	11:40 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 太田真也 12:30				10:55 ★ ハウスワークアウト 宮本綾 11:40		11:00 ◎ チャレンジスイム	11:30 ★★ ピグナー ヒップホップ 倉島 12:20	11:30 ★ コルヨガ 市川 12:15 先着17名	11:45 ◎ フォーク&ジョグ 武江	11:30 ★★ ウェーブ エアロ&シェイプ 倉島 12:20	11:30 ★★ ウェーブ エアロ&シェイプ 鈴木 12:00			11:30 ★★ ヒップホップ 倉島 12:20	11:30 ★★ リセット&コア 湯本 12:10 先着17名			11:20 ★★ ラテンエアロ 長谷川 12:10	11:25 ★ マットサイエンス 山本 12:10 先着17名				
12:00					11:50 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:50		12:00~12:30 ◎ スタート&ターン 水野	12:30 ★ ZUMBA 名取 13:20	12:30 ★ ボール de 美活 倉島 13:15 先着17名	12:15 ◎ フィンスイム 武江	12:30 ★ ポティ アタック テック12:45 12:50 武江	12:15 ◎ フィンスイム 武江	12:30 ★ ポティ アタック テック12:45 12:50 武江			12:30 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 13:15	12:45~13:15 ポティ バランス 30 宮本綾 先着10名			12:20 ★★ ポティ パンプ 60 清水 13:20	12:20 ★★ 週替わり からだパー パワーヨガ 山本 13:05			
12:30					13:00 ★★ ポティ パンプ 45 清水 13:45		13:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	13:30 ★★ コンビネーション ステップ2 先着25名 熊谷 14:20	13:30 ★★ ポティ バランス 45 宮本綾 先着10名	13:15 ◎ 水中運動 清水	13:45 ◎ お好みスイム 清水 14:30	13:30 ★★ コンビネーション ステップ1 市川 14:20 先着25名	13:40 ★ 初めてキック 内川			13:25 ★★ エアロ スタークロス 藤井 14:10	13:25 ★★ ウェーブ ストレッチ 宮本綾 14:10 先着15名			13:30 ◎ チャレンジスイム 内川	13:35 ★★ スーパー Low 倉島 14:25 第2.4週のみ			
13:00	12:45 ★ からだジャンプ45 先着19名 太田真也 13:30				13:00 ★★ ポティ パンプ 45 清水 13:45		13:30 ◎ 初めてスイム 武江	14:00 ★ マットサイエンス 山本 14:45 先着30名	14:35 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:25	14:30 ★ からだジャンプ30 市川 (有) 15:25 先着12名 宮本綾	14:45 先着10名 サップヨガ40 市川 (有) 15:25	14:30 ★★ GYRO KINESIS 市川 15:30 先着20名			14:20 ★★ ボティ コンバット 45 清水 15:05	14:20 ★★ ソフトヨガ 藤井 15:10 先着17名			14:30 ◎ スタート&ターン 内川	14:35 ★ ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25 第1.3週のみ				
13:30					14:45 ★ フォームローラー ストレッチ 太田真也 15:30 先着15名 熊谷 15:45		14:50 ★ ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50	15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20							15:15 ★ CXWORX 宮本綾 15:45	15:35 ★★ コンビネーション ステップ2 先着25名 熊谷 16:25								
14:00	13:45 ★★★★★ エアロ&シェイプ 熊谷 14:45	13:45 ★ 太極舞 太田真也 14:35 先着13名			14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川		14:50 ★ ウェーブ ST ヨガ 山本 15:40 先着13名																	
14:30					15:00 ★★ ポティ パンプ 45 清水 15:45		15:30 ◎ やさしいメニューマスターズ																	
15:00	15:00 ★★ ポティ パンプ 45 SAMSTAFF 15:45	15:00 ★★ ZUMBA 先着15名 太田真也 15:30 先着13名			15:00 ◎ チャレンジスイム 内川		15:30 ◎ やさしいメニューマスターズ																	
15:30					15:55 ★ CXWORX 夏目 16:25																			
16:00					16:30 ★★ ボティ コンバット 60 夏目 17:30																			
16:30																								
17:00																								
17:30	マシンジム利用 17:30まで																							
18:00	閉館 18:00																							
18:30	スタジオプログラム																							
19:00	★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
19:30	プールレッスン 初心者大歓迎!! ◎ 顔に水をつけないプログラム																							
20:00	◎ スイム初級プログラム ◎ スイム中級プログラム ◎ スイム上級プログラム 週替わり：館内掲示をご確認ください																							
20:30	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
21:00	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
21:30	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
22:00	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
22:30	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							
23:00	★ 初級者向け ★★ 初・中級者向け ★★★ 中・上級者向け ★★★★ 上級者向け 整理券有り																							

長野県初導入
ジャンプワーク
跳んで、弾んで楽しくエクササイズ

レスミルス新プログラム
ボティアタック

第1.3.5週からだパー先着14名
第2.4週パワーヨガ先着17名

祝日のプールレッスンは特別レッスンとして頂きます。
祝日のスタジオレッスンは担当インストラクターは館内掲示板により確認下さい。