

	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	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	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			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00				開館 10:00			開館 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 ◎ やさしいアクア 清水	10:30 ★ ハワイアンフラ 高橋 11:20	10:30 ★ ダンス de シェイフ 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 ★ ジャンプワーク45 先着12名	10:30 ★ らくらく4種目 清水啓		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	第1,3,5週 ラテンエアロ 第2,4週 ジャンプワーク 先着18名			
11:00	10:30 ★ はじめてエアロ 太田真也 11:30			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 水野	11:30 ★★ ビギナーHIP HOP 倉島 12:20	11:30 ★★ コルヨガ 尾島 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&シェイフ 鈴木 12:00 先着15名	11:30 ★★ ウェーブ ストレッチ 鈴木 12:00 先着15名	11:45 先着10名 サップヨガ40 市川 (有) 12:25		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	11:55 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有) 12:35	11:20 ★★ 週替わり ラテンエアロ ジャンプW 長谷川 12:10 先着17名	11:25 ★ マットサイエンス 山本 12:10 先着17名			
11:30	11:40 ★ BAILA BAILA ハイライパイラ 太田真也 12:30			11:50 ★★★★★ がんばるエアロ 熊谷 12:50	12:30 ★ ウェーブ 筋膜 リリース 宮本綾 13:20 先着13名	12:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	12:30 ★ ZUMBA 名取 13:20 先着17名	12:30 ★ ボール de 美活 倉島 13:15 先着17名	12:45 ◎ 呼吸してクロール 武江	12:30 ★★ ボディコンバット テック 12:45 12:50 ★ ピラティス 先着17名 市川 13:15	12:30 ★★ ボディコンバット テック 12:45 12:50 ★ ピラティス 先着17名 市川 13:15			12:30 ★ BAILA BAILA ハイライパイラ 藤井 13:15	12:45~13:15 ポティ パランス 30 宮本綾 先着10名	12:20 ★★ ボディパンプ 60 清水 13:20	12:20 ★ パワーヨガ 山本 13:05 先着17名	12:20 ★ チャレンジメニュー 練習 スイム 武江			
12:00	12:45 ★ ジャンプワーク 先着19名 太田真也 13:30			13:00 ★★ ボディパンプ 45 清水 13:45	13:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	13:00 ◎ 初めてスイム 武江	13:30 ★★ コンビネーション ステップ2 熊谷 14:20	13:30 ★★ ボティ パランス テック 熊谷 14:20	13:15 ◎ 水中運動 清水	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 ★ ミニボール コンディショニング 西脇 14:25 先着17名			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	13:20 ★★ BAILA BAILA 藤井 14:05 第2,4週のみ			
12:30	13:45 ★★★★★ エアロ&シェイフ 熊谷 14:45	13:40 ★ 太極舞 太田真也 14:30 先着13名		14:00 ★ マットサイエンス 山本 14:45 先着30名	14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ パレ エクササイズ 宮本有香里 15:50	14:35 ★★ ソフトエアロ 藤井 15:25	14:35 ★★ ボティ パランス 30 宮本綾 先着10名	14:45 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有) 15:25	14:30 ★ GYRO KINESIS 市川 15:30				14:20 ★★ ボティコンバット 45 伝田 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				
13:00	13:45 ★★★★★ エアロ&シェイフ 熊谷 14:45	13:40 ★ 太極舞 太田真也 14:30 先着13名		14:45 ★ 初めてプール 初めてキック 内川	15:00 ★★ ZUMBA ローター ストレッチ 太田真也 15:30 先着13名	15:00 ◎ やさしいメニューマスタース	15:35 ★ BAILA BAILA ハイライパイラ 藤井 16:20	15:35 ★ BAILA BAILA ハイライパイラ 藤井 16:20	15:35 ★ 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	15:15 ★★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45				15:15 ★★ CXWORX 先着25名 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						
13:30	13:45 ★★★★★ エアロ&シェイフ 熊谷 14:45	13:40 ★ 太極舞 太田真也 14:30 先着13名		15:00 ★★ ボティパンプ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ ZUMBA ローター ストレッチ 太田真也 15:30 先着13名	15:30 ◎ やさしいメニューマスタース				16:00 ★ 15:55 ★ CXWORX 夏目 16:25				16:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	16:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
14:00	15:00 ★★ ボティパンプ 45 夏目 15:45	15:00 ★★ ZUMBA ローター ストレッチ 太田真也 15:30 先着13名		15:30 ◎ やさしいメニューマスタース						16:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				17:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	17:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
14:30	16:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	16:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								17:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				18:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	18:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
15:00	17:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	17:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								18:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				18:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	18:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
15:30	18:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	18:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								19:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				19:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	19:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
16:00	19:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	19:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								20:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				20:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	20:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
16:30	20:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	20:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								21:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				21:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	21:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
17:00	21:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	21:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								22:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				22:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	22:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
17:30	22:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	22:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								23:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				23:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	23:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
18:00	23:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	23:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								23:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				24:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	24:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
18:30	24:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	24:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								24:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				25:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	25:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
19:00	25:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	25:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								25:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				26:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	26:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
19:30	26:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	26:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								26:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				27:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	27:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
20:00	27:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	27:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								27:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				28:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	28:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
20:30	28:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	28:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								28:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				29:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	29:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
21:00	29:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	29:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								29:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				30:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	30:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
21:30	30:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	30:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								30:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				31:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	31:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
22:00	31:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	31:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								31:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				32:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	32:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						
22:30	32:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	32:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30								32:30 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30				33:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30	33:00 ★★ ボティコンバット 60 夏目 17:30						

第2,4週のみ 行います

オススメプールレッスン 大人気 ~サップヨガ40~



やってみよう!!ジャンプ!! 期間限定 ジャンプワークの体験会

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・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認ください。