

	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	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	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 ★ 太極舞 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 シェイブ 倉島 11:15 先着15名	10:30 ★ サップヨガ40 市川(有料) 11:10	10:30 ★ はじめて エアロ	10:30 ★ からだ ジャンプ@45 先着14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 ★ はじめて エアロ 倉島 11:10				
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X 宮本綾 11:40		11:00 ◎ チャレンジスイム 水野	11:30 ★★ ピギナー hiphop 倉島 12:20	11:30 ★ ユルヨガ 市川 12:15 先着17名	11:45 ◎ ウォーク&ジョグ 武江	11:30 ★★ ウェーブ エアロ& シェイブ 倉島 12:20 先着15名	11:30 ★★ ウェーブ ストレッチ 鈴木 12:00 先着15名			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 ★★ ダンス エアロ 倉島 12:10	11:25 ★ マット サイエンス 山本 12:10 先着17名			
11:30	11:40 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 太田真也 12:30			11:50 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷 12:50	12:45~13:15 ◎ お腹引締め 三井 先着17名	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	12:45 ◎ 初めてターン 武江	12:30 ★ ボディアタック テック 12:45 12:50	12:15 ★ ピラティス 市川 13:15			12:30 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 13:15	12:30 ◎ アクアジョイ 西脇		12:20 ★★ ボディ パンプ 60 清水 13:20	12:20 ★ 週替わり からだパー ワーヨガ 山本 13:05	12:25 ★ チャレンジ メニュー 練習	12:30 ◎ はじめて スイム 武江	
12:00																					
12:30	12:45 ★ からだ ジャンプ@45 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	13:30 ★★ コンビネーション ステップ2 先着25名 熊谷 14:20	13:30 ★ ボディ バランス 45 宮本綾 先着10名	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 ンティショニング 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		13:35 ★★ パイラ スーパー Low 倉島 14:25	13:20 ★ パイラ パイラ 第2.4週のみ 藤井先着17名			
13:00																					
13:30																					
14:00	13:45 ★ ボディ パンプ テック 14:00 14:05	13:45 ★ ウェーブ ストレッチ 太田真也 14:30		14:00 ★ マット サイエンス 山本 14:45 先着30名	13:55 ★★ ソフト エアロ 倉島 14:45		14:35 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:25	14:30 ◎ お腹引締め 森 15:00 先着17名	14:45 ★ サップヨガ40 市川(有料) 15:25	14:30 ★ GYRO KINESIS 市川 15:30				14:20 ★★ ボディ コンバット 45 清水 15:05	14:20 ★ ソフト ヨガ 藤井 15:10		14:35 ★ ラテンEX コンサルサ 鈴木 15:25	14:35 ★ ボディ キネシス 倉島			
14:30																					
15:00																					
15:30	15:00 ★ CXWORX 夏目 15:30 先着25名			14:55 ★ パレエ エクササイズ 宮本有香里 15:55	14:55 ★ ウェーブ STEP 山本 15:40 先着14名		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20	15:35 ★ 機能改善体操						15:15 ★ お腹引締め 森 15:45 先着25名			15:35 ★★ コンビネーション ステップ2 先着25名 熊谷 16:25				
16:00	15:45 ★★ ボディ コンバット 60 夏目 16:45																				
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																				
19:30	整理券有り																				
20:00	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																				
20:30	◎ 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																				
21:00	週替わり：館内掲示をご確認ください																				
21:30				21:05 ★★ BAILA BAILA パイラパイラ 宮本綾 21:55		21:05 ★★ ボディ コンバット 60 清水 22:15		21:15 ◎ チャレンジスイム 三井	21:10 ★★ ボディ パンプ 60 三井 22:10	21:05 ★★ コアウェーブ 先着17名 熊谷 21:55	21:40 ◎ フィンスイム 内川			21:20 ★ ボディ コンバット テック 21:35 21:40 ボディアコンバット 福田 22:25	20:00 Basic Jazz DAP STAFF (有料) 22:00		19:50 ◎ お腹引締め 森 20:20 先着25名				
22:00																					
22:30	アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00																				

休館日

第1,3,5週  
パワーヨガ  
先着17名  
第2,4週  
からだパー  
先着14名

第1,3,5週  
パイラパイラ  
第2,4週  
ボディバランス  
45



CXWORX



BODYATTACK



BODYBALANCE



BODYCOMBAT



BODYPUMP

特別レッスンは特別レッスンとして頂きます。  
50名以上は特別レッスンに限りません。