	火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	スタジオ	プール										

営業時間 火～土…(開館) 11:00 ~ 22:30 (閉館) ◆トレーニングエリア(ジム・スタジオ・プールエリア)のご利用は閉館30分前までとなります。
 日・祝…(開館) 10:00 ~ 18:30 (閉館) 会員コース別のご利用時間につきましては、右下をご覧くださいませ。
 (月曜日・年末年始休館)

11:00	ストレッチ 11:05~(25分)		ストレッチ 11:05~(20分)		ストレッチ 11:05~(25分)		ストレッチ 11:05~(20分)		ストレッチ 11:05~(25分)		ストレッチ 11:00~(25分)	
	30										腰痛改善 トレーニング 11:30~(30分)	
12:00	美ボディ エクササイズ 鈴木 11:30~(60分)	水中 ウォーキング 市来 11:45~(45分)	ヨガピラティス 細井 11:30~(60分)	スイムレッスン (初級) 市来 11:40~(30分)	シェイプアップ エクササイズ 【ダンベル】 鈴木 11:30~(60分)	水中 ウォーキング 齋藤 裕 11:45~(45分)	美ボディ エクササイズ 鈴木 11:30~(60分)				水中 ウォーキング 11:45~(45分)	
	30											
1:00	シェイプアップ エクササイズ 【ダンベル】 鈴木 0:45~(60分)	水中 ウォーキング 堂前 1:10~(40分)	美ボディ トレーニング 鈴木 0:45~(60分)	水中 ウォーキング 市来 1:10~(40分)	ハタヨガ 早瀬 0:45~(60分)	アクアピクス 鈴木 0:45~(60分)	パワー エクササイズ 鈴木 0:45~(60分)	水中 ウォーキング 吉永 1:10~(40分)	ズンバ 齋藤 花 1:00~(50分)		スタジオ レッスン 1:00~(45分)	
	30											
2:00	エアロピクス (ビギナー) 森田 由 2:00~(60分)	スイムレッスン (初級) 齋藤 裕 2:00~(30分)	エアロピクス (ビギナー) MAMI 2:00~(60分)	スイムレッスン (初・中級) 市来・堂前 2:00~(50分)	エアロピクス (ビギナー) 菊地 2:00~(60分)	スイムレッスン (初級) 堂前 2:00~(30分)	バレトン 中島 2:00~(50分)	スイムレッスン (初・中級) 上級) 吉永・市来 2:00~(50分)	ルーシー ダットン 高畑 2:00~(60分)	スイムレッスン 2:00~(50分)	エアロピクス (ビギナー) 井倉 2:00~(60分)	
	30											
3:00	ダンベル エクササイズ 堂前 3:15~(45分)	アクアピクス 高畑 3:00~(30分)	ボール ストレッチ 齋藤 裕 3:15~(30分)	アクアピクス 齋藤 陽 3:10~(30分)	おなか・おしり シェイプ 齋藤 裕 3:15~(30分)	アクアピクス 高橋 3:15~(30分)	ダイナミック ストレッチ 堂前 3:15~(30分)	アクアトレーニング 市来 3:00~(20分)	バランスボール トレーニング 堂前 3:15~(45分)	アクアピクス 須永 3:00~(30分)	ハタヨガ 早瀬 3:15~(60分)	スイムレッスン 3:30~(30分)
	30											
4:00												水中 ウォーキング 4:00~(30分)

事前に体調をチェックしてください。
!! 体調の悪い方、気分のすぐれない方の参加はご遠慮願います !!
 ●レッスンの途中参加については、ケガ等の防止のため、開始後15分までとさせていただきます。...

7:00	エアロピクス (レギュラー) 倉島 7:00~(60分)	エアロピクス (レギュラー) 中村 7:00~(60分)	エアロピクス (ビギナー) 齋藤 陽 6:40~(60分)	はじめて スイム 市来 7:00~(30分)	エアロピクス (ビギナー) 長 7:00~(60分)	エアロピクス (レギュラー) 原 7:15~(60分)						
	30											
8:00												
	30											
9:00	エアロピクス (インター) 齋藤 裕 8:15~(60分)	ムエビート 高畑 8:15~(60分)	水中 ウォーキング 齋藤 裕 8:15~(30分)	ズンバ 齋藤 花 8:20~(50分)		(1,3,5週目) パワーヨガ (2,4週目) 齋藤 花 8:15~(60分)	スイムレッスン 市来 8:30~(30分)					
	30											

週によってインストラクター
が異なります。

◎ 個人会員・アンダー30会員・法人会員
 火曜日～土曜日 am11:00～pm10:00
 日曜日・祝日 am10:00～pm6:00

☺ 平日会員
 火曜日～土曜日 am11:00～pm5:00
 [祝日は除きます]

◎ ホリデー会員
 土曜日 am11:00～pm10:00
 日曜日・祝日 am10:00～pm6:00

上記時間内で
お好きなレッスンを
受講できます。

都合により、当日の担当者の変更や
レッスン内容の変更、また中止になる場合が
ございますので予めご了承くださいませ。

祝日は、変則レッスンで行ないます
【内容は確定次第掲示板上に貼り出し致します】

隔週でレッスンが異なります。