

	月			火			水			金			土			日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10	10:15~11:00 やさしいエアロ 宮川	<b>NEW</b> 10:15~10:35 スローエアロビック								 10:15~11:00 ハタヨガ 山下			10:15~11:00 ベーシックエアロ 伊東			10:15~11:00 ベーシックエアロ 桂田					
11		10:45~11:15 はじめてのエアロ 佐々木		10:30~11:15 ピラティス45 河合	10:30~10:50 腰痛ストレッチ		10:15~11:00 ハタヨガ ヘンピル	10:20~10:40 いちご体操・ラジオ体操					11:15~11:35 膝痛体操				11:00~11:30 ミットウォーク 別所				
12	11:15~12:00 ハタヨガ 上杉	11:25~12:10 ピラティス45 佐々木	11:15~11:45 健康ウォーク 田中	11:30~12:15 ZUMBA45 Meg	11:05~11:55 健美操 香川	11:00~11:30 泳力向上 井口	11:15~11:45 THEシェイプ 江嶋	11:20~11:40 エアロビクス入門	11:15~11:45 4-6月 しあげのクロール 5-7月 しあげの背泳ぎ 上田			11:15~12:00 やさしいエアロ 小管	11:45~12:05 お腹引きしめ	11:15~12:00 マスターズ45 (4-6月)上田 (5-7月)三井	11:15~12:10 <b>有料レッスン</b>		11:15~12:15 コアミックス60 阪田	11:45~12:15 4-6月 クロール入門 5-7月 背泳ぎ入門 別所			
13	12:15~13:15 ZUMBA60 TOMOMI	12:30~13:15 エアロダンス ベレイラ	12:00~12:30 4-6月 クロール入門 5-7月 背泳ぎ入門 小田	12:10~13:00 フィットネスバレエ 香川	12:45~13:30 やさしいエアロ 竹内	12:30~13:25 <b>有料レッスン</b>	12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ MACHI	12:00~12:55 <b>有料レッスン</b>				12:15~13:00 ベーシックエアロ 小管	12:15~13:00 ラテンダンス JUN	12:15~13:10 <b>有料レッスン</b>	12:20~12:50 4-6月 しあげのバタフライ 5-7月 しあげの平泳ぎ 永田	12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 北条	12:25~13:10 ハタヨガ入門 佐々木				
14	13:30~14:15 太極拳 中川	13:50~14:10 ストレッチ	13:15~13:45 らくらくアクア 和所	13:15~14:00 ルーシーダットン 日下部	13:45~14:15 やさしいステップ 竹内	13:45~14:15 初めての水泳 京牟礼	13:00~13:45 ピラティス45 武内	13:05~13:55 フィットネスフラダンス 石本	13:10~13:40 燃焼系ウォーク 和所			13:10~14:00 バレエ 吉田	13:15~14:00 パワーヨガ 倉田	13:30~14:00 ボールエクササイズ 中嶋	12:40~13:40 ハタヨガ60 山下	13:00~13:45 やさしいエアロ 小管	13:30~13:30 らくらくアクア 別所	13:30~14:15 ベーシックステップ 城内	13:35~14:20 太極拳 中川	13:45~14:15 らくらくアクア 別所	
15	14:30~15:15 ベーシックエアロ 森岡	14:30~15:15 気功 日下部	14:10~14:40 4-6月 しあげの平泳ぎ 5-7月 しあげのバタフライ 永田	14:15~15:00 マットサイエンス ヘンピル	14:30~15:00 健康ウォーク 中嶋	14:30~15:00 健康ウォーク 中嶋	14:00~15:00 コアミックス60 日野	14:10~14:55 ベリーダンス 中野	14:15~14:45 初めての水泳 小田			14:15~15:05 ジョギングエアロ 倉田	14:15~15:05 フィットネスフラダンス 兵後	14:15~14:45 4-6月 平泳ぎ入門 5-7月 バタフライ入門 永田	14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 小管	<b>アロマ 定員16名</b> 14:30~14:50 ストレッチボール	14:30~15:00 4-6月 バタフライ入門 5-7月 平泳ぎ入門 永田	14:30~15:20 ピラティス50 城内	14:40~15:00 エアロビクス入門		
16	15:30~16:15 ボルドブラ 山中	15:30~16:15 パワーヨガ 森岡	14:50~15:45 <b>有料レッスン</b>	15:15~16:00 ハタヨガ入門 小野寺	<b>アロマ</b>	15:15~15:45 4-6月 しあげの背泳ぎ 5-7月 しあげのクロール (4-6月)三井 (5-7月)永田	15:15~16:00 ハタヨガ 中野	15:10~15:55 やさしい自衛術 貝島	15:00~15:30 ミットウォーク 本間			15:15~16:00 ベーシックステップ 江嶋	15:15~16:00 ファンク KIKO	15:00~15:30 らくらくアクア 京牟礼	15:00~15:45 ZUMBA45 Meg		ジュニアD 15:15~16:15 使用レーン 西側4コース	15:35~16:25 ファイティングエアロ 城内	15:30~16:15 ルーシーダットン TAKAKO		
17	16:30~17:15 ハタヨガ 河合		ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース	15:50~16:35 ベーシックエアロ 江嶋		ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース			ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース			16:15~17:00 ハタヨガ 江嶋		ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース	16:15~17:00 ハタヨガ 田原	ジュニアE 16:15~17:15 使用レーン 西側4コース	<b>アロマ 定員16名</b> 16:30~16:50 ストレッチボール				
18	17:30~18:45 卓球		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース	17:00~18:45 卓球		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース	17:00~18:30 卓球		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース			17:15~18:30 卓球		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース	17:45~18:30 卓球	ジュニアF 17:15~18:15 使用レーン 西側4コース					
19	19:10~19:55 ハタヨガ 中野		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース	19:00~19:45 ハタヨガ 山中		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース	18:50~19:35 パワーヨガ 森岡		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース			18:45~19:30 ハタヨガ 谷尾		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース	<b>アロマ 定員16名</b> 18:30~18:50 ストレッチボール	19:00~19:45 ベーシックエアロ 城内	19:00~19:45 トータルコンディショニング 小谷				
20	20:05~20:50 ベーシックエアロ 藤原(康)	20:05~20:55 フィットネスフラダンス 石本	20:10~20:40 4-6月 しあげのクロール 5-7月 しあげの背泳ぎ 三井	20:05~20:50 コアミックス45 森内	20:00~20:45 ボルドブラ 山中	20:10~20:40 ボールエクササイズ 京牟礼	19:45~20:15 やさしいステップ 森岡	20:15~21:00 ヒップホップ初級 春見	19:45~20:15 らくらくアクア 京牟礼			20:00~20:45 ZUMBA45 北条	19:45~20:30 やさしいエアロ 谷尾	20:10~20:40 4-6月 背泳ぎ入門 5-7月 クロール入門 別所	20:00~21:00 コアミックス60 森内	20:00~20:50 バレエ 岩前	19:45~20:15 いろいろクラス 三井	20:30~21:00 4-6月 クロール入門 5-7月 平泳ぎ入門 三井			
21	21:00~21:50 ジョギングエアロ 藤原(康)	21:10~21:30 お腹引きしめ		21:05~21:50 脂肪燃焼エアロ 城内	21:05~21:50 ウェープリング 福田	20:50~21:45 <b>有料レッスン</b>	20:30~21:15 ZUMBA45 Rebecca	21:10~21:55 ピラティス45 佐々木	20:30~21:30 マスターズ60 (4-6月)三井 (5-7月)京牟礼			21:10~21:55 ベーシックステップ 城内	21:00~21:45 パワーヨガ 小野寺	21:10~21:40 4-6月 しあげの平泳ぎ 5-7月 しあげのバタフライ 永田							

**アロマ** ...アロマの香りの中で  
レッスンをを行います。

**整** ...整理券が必要となります。  
ます。

---

**ハタヨガ**  
定員70名 金曜日 10:15~11:00  
(1Fフロント 9:30より配布)

---

※卓球は祝日18:30までの実施とさせていただきます。

**【期間】**  
2017年4月1日~2017年7月31日

※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。 ※スタジオの途中入場はお断り致します。 ※都合により、担当インストラクターや内容が変わる場合がございます。

※プールレッスンについて...プールレッスン中は、西側2レーンを使用致します。30人以上の場合は3レーン60人以上は4レーン使用致します。マスターズのレッスンは18人以上は3レーン、泳力向上、ボールエクササイズは24人以上は3レーンを使用致します。

その他のコースはウォーキング及び遊泳頂けます。 ※ジュニアスイミングスクールについて...上記開始10分前からスクールの用意をさせていただきます。

※レッスン代行情報はホームページをご覧ください。

フィットネスクラブ  
**ピス**  
けいはんな