

時間	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45				
10:00	おはようストレッチ	School		
11:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名	9:40~10:40 フラダンス教室 (フルメリア) ※有料 受付はフルメリアまたは2階フロントへ		
12:00	11:00~11:45 はじめてエアロ (飯野)	11:00~11:45 ★はじめてタイチ (齋藤) 定員10名		11:00~11:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
13:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨーガ (佐藤) 定員30名	12:15~13:00 ★ジムスティック カーディオ (小原) 定員6名		
14:00	13:15~14:00 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
15:00	14:15~14:45 ★機能改善 トレーニング (木川) 定員20名	14:00~14:15 エレメント 14:15~14:45 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
16:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (庄司)	15:15~15:45 ★CXWORX (大木) 定員10名		
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
18:00		女性限定		
19:00	18:45~19:30 ZUMBA45 (小林)	18:30~19:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
20:00	19:45~20:30 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名	20:00~20:45 ★フィン・ピラティス (小林) 定員15名		
21:00	21:00~21:45 FIGHT DO45 (大木)			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00				
22:30 閉館				

火 (TUE)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名			10:15~11:00 ★水中ウォーキング (大木) 定員25名
11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:45~13:00 エレメント			
13:00~13:30 ★POWER CARDIO30 (飯部) 定員24名			
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00~15:45 ★ベシッコヨーガ (成田) 定員30名			15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
16:00~16:30 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員20名			
16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名	School		
	17:30~18:30 ケイキフラスクール (キッズフラダンス) (フルメリア) ※有料 受付は2階フロントへ		
18:30~19:30 エアロファン (堀米)			
19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ)	20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (植松) 定員13名		
21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			20:30~21:30 ★上級水泳 長岡(善) 定員15名
22:30 閉館			

水 (WED) 第1・3休館日			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:45 ZUMBA45 (小林)			10:15~11:00 ★やってみよう水泳 (皇川) 定員15名
11:00~12:00 ★フィットネスヨガ (大木) 定員25名	11:15~12:00 ★太極舞 (小林) 定員12名		
12:15~13:15 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名	女性限定		
14:30~15:15 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		14:15~15:00 ★やってみよう4泳法 (小野) 定員15名
15:45~16:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名			
19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米)	19:15~20:00 ★やってみようピラティス (郷保) 定員15名		
		ウォーキングコース	
20:30~21:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名	20:45~21:30 ★MEGA DANZ45 (成田) 定員10名	20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員10名	20:20~21:20 岩盤ヨガ (堀米) オススメ ※有料 ※女性限定 受付は2階フロントへ
			岩盤浴室
22:30 閉館			

時間	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ			
10:00																
10:00~10:45	★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名				10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名	10:30~11:30 カウンセリング (※予約制 (服部・酒井))	10:15~11:00 ★アクアミックス45 (豊川) 定員25名	10:00~10:45 ローインパクト45 (成田)	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名			10:00~10:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
11:00			スタジオ3	10:30~11:00 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名	11:15~12:15 ★ステップ60 (大山) 定員25名											
11:00~11:45	ZUMBA45 (神戸)	11:00~12:00 ★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名												11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:00																
12:00~12:45	FIGHT DO45 (菊地)				12:45~13:30 ★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				11:30~12:30 フラダンス フィットネス (佐藤良)							
13:00																
13:15~13:45	★機能改善トレーニング (木川) 定員20名				14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (郷保) 定員30名				12:45~13:45 FIGHT DO60 (菊地)							
14:00																
14:00~14:45	★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員15名				14:30~15:00 ★ホールストレッチ (ひかり) 定員10名				13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名							女性限定
15:00																
15:00~15:55	★スリムエクササイズ (ひかり) 定員15名				15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名				14:00~14:45 ★バレトン45 (荒木) 定員30名							14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名
16:00		School		15:00~15:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名					14:15~15:00 ★ボディメイク トレーニング (郷保) 定員10名							
16:00~16:45	★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名	15:15~16:30 フラダンス教室 (フルメリア) ※有料 受付は2階フロントへ														
17:00					School											
16:00~16:45	★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				16:30~17:20 チアスクール キッズクラス 未就学児 (バスラボ)											
17:00					School											
16:00~16:45	★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				17:35~18:25 チアスクール ジュニアAクラス 小学1年~小学6年 (バスラボ)											
17:00					School											
18:30~19:15	★POWER CARDIO45 (服部) 定員24名															
19:00		School														
18:45~19:45	キッズダンススクール (ビートサーフ) ※有料 受付は2階フロントへ				19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)											
19:00																
19:45~20:45	★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名															
20:00		School														
20:00~21:15	フラダンス教室 (フルメリア) ※有料 受付は2階フロントへ															
21:00																
21:00~21:45	FIGHT DO45 (菊地)															
22:00																
22:00																
21:00~21:45	FIGHT DO45 (菊地)				20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)											
22:00																
22:00					21:00~21:30 ★CXWORK (大木) 定員25名											
22:30	閉館				閉館				閉館				閉館			

マークは初めての方も安心してご参加いただけます。
 ★マークは定員制です。
 定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。
 レッスン開始15分前にお配りしています。
 チケットはお一人様1枚の配布となります。

【配布場所】
 スタジオプログラム→ジムカウンター
 ウォーキングプログラム→ジムカウンター
 プールプログラム→プールカウンター
 安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。