

	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
9:15	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			復活 10:00~10:45 ★アクアミックス45 (椎名) 定員25名
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)	11:00~11:45 ★はじめてタイチ (齋藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	11:00~11:45 ★やってみようクロール (椎名) 定員15名
12:00				
13:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨガ (佐藤) 定員30名	12:45~13:00 エレメント		
14:00	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名	13:00~13:30 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		
15:00	14:00~14:30 ★CXWORFX (大木) 定員25名			
16:00	14:45~15:45 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名	15:15~15:45 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名	ウォーキングコース	15:00~15:45 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
17:00	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)			
18:00	School 17:10~18:00 チャスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)			
19:00	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
20:00	19:45~20:45 ★ルーシーダットン (狩野) 定員30名	20:00~20:45 ★ファイブ・ピラティス (小林) 定員15名		
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00				
	23:00 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	10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名	10:15~10:45 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		10:00~10:45 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
11:00	11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:00~11:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
12:00				ウォーキング 専用コース
13:00	12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (服部) 定員24名			
14:00	13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)			
15:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	14:15~15:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
16:00	15:00~15:45 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		15:15~16:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
17:00	16:00~16:30 ★リラククスボール (安達) 定員20名	女性限定		
18:00	16:45~17:30 ★太極扇エクササイズ (齋藤) 定員12名	School		
19:00		18:00~19:00 キッズダンススクール (ヒートサーフ) 受付は2階フロントへ		
20:00	18:45~19:45 エアロファン (堀米)	第2・4週目開催		
21:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)	★19:15~20:15 ストリートダンス (ヒートサーフ) 定員15名		
22:00	21:00~21:45 FIGHT DO45 (菊地)			20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡雅) 定員15名
	23:00 閉館			

水 (WED)

休館日

	木 (THU)			
	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	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名			10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (神戸)			11:15~12:00 ★ステップアップ 4泳法 (小野) 定員15名
12:00				
13:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨガ (新聞) 定員30名			
14:00	13:15~14:00 エンジョイエアロ (大山)			
15:00	14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員20名	14:00~14:45 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名	14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
16:00	15:10~15:55 ★スリングエクササイズ (安達) 定員15名	15:15~16:00 ★脂肪燃焼エアロ (佐藤) 定員10名		
17:00	16:00~16:45 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
18:00				
19:00	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (服部) 定員24名			
20:00	19:45~20:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25名			
21:00		20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名		
22:00	21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
	23:00 閉館			

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15				
	おはようストレッチ			
10:00				
	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★ルシーダットン (長沼) 定員15名	オススメ 10:30~11:30 カウンセリング ※予約制 (服部・酒井)	10:00~10:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
11:00				
	11:15~12:15 ★OXIGENOG0 (小原) 定員30名	School 11:30~12:30 加藤マチャアキ ダンススクール (加藤マチャアキ) ※有料		11:15~12:00 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名
13:00				
	12:45~13:30 ★スリリングエクササイズ (木川) 定員15名	オススメ 13:00~14:00 ★社交ダンス (玉村・齋藤) 定員16名		
14:00				
	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			ウォーキング 専用コース 14:30~15:00 ★水中エクササイズ (小原) 定員10名
15:00				
	15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (高橋) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
16:00				
	16:15~16:45 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
17:00				
	School			
18:00				
	17:35~18:25 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)			
19:00				
	18:45~19:45 FIGHT DO60 (大木)	18:40~19:30 チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)		
20:00				
	20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★バレトン45 (さくら) 定員15名	岩盤浴室 20:20~21:20 岩盤ルーシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
21:00				
	21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
22:00				
23:00 閉館				

土 (SAT)			
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			
10:00~10:45 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		
11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)			11:15~12:00 ★水中ウォーキング (菊地) 定員25名
12:45~13:30 FIGHT DO45 (菊地)			
14:00~14:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員30名	13:45~14:15 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		ウォーキングコース 14:30~15:00 ★エンジョイウォーキング (安達) 定員15名
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)	14:45~15:30 ★ジムスティック バーショップコアトレ (浦山) 定員8名		
16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名			16:15~17:15 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約
			岩盤浴室
17:30~18:15 ★OXIGEN045 (小原) 定員30名			
School			
18:50~20:10 チアスクール ユース& ピックアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
21:00 閉館			

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
おはようストレッチ			
10:00~10:30 ★リラックスポール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名	女性限定 13:45~14:15 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名	15:15~15:45 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		
16:15~17:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00 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。
▶ チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。
▶ 代理のチケット受取はご遠慮下さい。
 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。

【チケット配布場所】
 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