

時間	sun 日			mon 月			tue 火				wed 水				時間				
	1スタジオ	2スタジオ	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール					
9:30																9:30			
10:00							9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ									10:00			
11:00	10:30-11:30 ソフトヨーガ 飯田			月曜営業日(第2・第4・第5週)は、エリア利用のみとなります			10:15-11:15 初めてエアロ &ストレッチ 成瀬				9:25-10:10 アロマヨガストレッチ 築地					11:00			
12:00	11:45-12:45 サーキットエアロ 矢敷	11:45-12:45 氣功・太極拳 (毎月隔週で2回) 古澤					MSL 11:00~ 11:30~ 松本・松森	11:30-12:30 かんたんエアロ &コンディショニング 金井	11:30-12:30 リラクゼーション ヨガ 平田				10:20-11:20 太極拳 黒田				10:30-10:55 津野 ウォーキング入門	MSL 11:00~ 11:30~ 成田	12:00
13:00	13:00-14:00 アドバンス エアロ 工藤	13:00-14:00 中国茶会 (毎月第2週目のみ) 古澤	MSL 13:00~ 13:30~ 松本					12:45-13:45 ボディリメイク (ピラティス) 岩田					11:30-11:55 百瀬 チャレンジ背泳ぎ 初中	11:30-12:30 かんたんエアロ 初中 小島				12:00-12:50 サークル上級 成田	13:00
14:00	14:15-15:00 HIP HOP Ku~	14:30-15:15 健康ストレッチ 板垣					MSL 13:00~ 13:30~ 成田・松本	14:00-14:45 初めてエアロ 川越					13:15-14:00 アクアビクス 梅沢	12:45-13:45 RITMOS 60 (リトモス) 初中 内山				13:15-13:55 ハイドロサークル 板垣	14:00
15:00	15:30-16:30 ヨガストレッチ 斉藤 千代子						14:00~ パーソナル パレエ 1枠25分×6 2枠50分予約可能 栗原	15:00-15:45 COMBAT入門 成田	14:30-15:30 フラダンス入門 (無料レッスン) 小林				15:00-15:50 トレーニングサークル 津野	14:15-15:15 フラダンス (有料スクール) 小林				13:55-14:50 バランスボールサークル 成田	15:00
16:00	16:45-17:30 初めてエアロ 志村		16:30-16:55 松本 チャレンジ飛込み 初中		16:00-16:25 吉田 オリジナルストレッチ					15:00-15:50 初めてサークル 松本	14:15-15:30 骨盤ストレッチ 岩田				15:00-15:30 板垣 ショートアクア	16:00			
17:00	17:45-19:15 クラブinサークル スポーツチャンバラ or 卓球クラブ			17:00まで						16:00-16:25 吉田 オリジナルストレッチ	16:05-16:45 陰★ヨガ 百瀬				15:35-16:00 松本 チャレンジ平泳ぎ	17:00			
18:00							17:45から受付 定員26名				16:15-17:30 パレエ 栗原				16:05-16:45 陰★ヨガ 百瀬	18:00			
19:00							18:15-19:15 ステップマスター 上 工藤				16:35-17:00 松本 チャレンジ500 初中				16:05-16:45 陰★ヨガ 百瀬	19:00			
20:00							19:00-20:00 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田				18:15-19:15 かんたんエアロ &コンディショニング 初中 荒金				18:00-18:30 成田・百瀬	20:00			
							19:30-20:30 ミドルエアロ 月替りRITMOS 荒金				18:30-18:50 矢敷 チャレンジ腹筋				19:30-19:55 百瀬 チャレンジクロール	21:00			
							20:00-21:00 フィン フリータイム				19:00-20:00 2月 ミドルエアロ & 1-3月 RITMOS				20:00-20:30 松本	22:00			
							20:45-21:30 BODY PUMP 松本				20:15-21:00 アクアファイト 初中 矢敷				21:00-21:45 HIPHOP入門 HITOMI				

~マークはレベル設定を表しています~

- ♥ 初めての方でも安心して参加できるクラス
- 初中 初級者のステップアップクラス。 初中級クラス
- 中 中級者向けの“沢山汗かき”クラス
- 上 上級者向けの“ガンガン”クラス

17:45から受付  
定員26名

2月  
ミドルエアロ  
&  
1-3月  
RITMOS

毎月1週目  
はお休み

定員5名

定員3名

1月より開始時間  
とLESSON名  
が変更されました

1月よりマンツーマン  
スイミングに百瀬が  
加わりました

1月よりマンツーマン  
スイミングに百瀬が  
加わりました

1月より担当者が  
変わりました

MSL  
11:00~  
11:30~  
松本・松森

MSL  
13:00~  
13:30~  
成田・松本

MSL  
15:00~  
15:30~  
成田

MSL  
19:00~  
19:30~  
成田

MSL  
11:00~  
百瀬

11:30-11:55 百瀬  
チャレンジ背泳ぎ  
初中

13:15-14:00  
アクアビクス  
初中 梅沢

15:00-15:50  
トレーニングサークル  
津野

15:00-15:50  
初めてサークル  
松本

16:35-17:00 松本  
チャレンジ500  
初中

MSL  
19:00~  
19:30~  
成田

MSL  
11:00~  
11:30~  
成田

12:00-12:50  
サークル上級  
成田

13:15-13:55  
ハイドロサークル  
板垣

14:00-14:50  
バランスボールサークル  
成田

15:00-15:30 板垣  
ショートアクア

15:35-16:00 松本  
チャレンジ平泳ぎ

MSL  
18:00~  
18:30~  
成田・百瀬

19:30-19:55 百瀬  
チャレンジクロール

MSL  
20:00~  
20:30~  
松本

# 曜日別 プログラムタイムテーブル

2012年 1月⇒3月



## ☆☆ご案内☆☆

**営業時間**

月曜～金曜 9:00～23:00  
 土曜 10:00～22:00  
 日曜 10:00～20:00  
 平日祝日 9:00～20:00

**休館日** 第1・第3月曜日  
 夏期休館日／年末年始

## ～各エリア利用の注意事項～

**有料** →登録制の有料プログラムとなります  
 \*有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

- スタジオ**
- レッスン開始から5分以上経過した場合の参加は禁止となります。
  - レッスン待ちでお並びになる場合は、30分前より所定の場所にお並びください。(第2スタジオの入場は開始10分前からとなります)
  - レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
  - タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい
  - 都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認下さい。

- プール**
- レッスンの際2-3コース使用することがあります
  - プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行ってください。
  - 危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。(ファイテン商品は可)
  - プールの水を清潔に保つために、お化粧品は落とさせていただきます。
  - キャップは必ず着用して下さい。(キャップとゴーグルの無料レンタルあり)
  - プール利用後は、タオルで水気を拭いてからロッカールームにお戻り下さい。

thu	木			fri	金			sat	土			時間
1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール		
				9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ							9:30	
9:25-10:15 健康 骨盤体操 岩田 50				10:15-11:15 初めてエアロ &ストレッチ 菱田			MSL 10:00~ 10:30~ 松森	10:30-11:30 かんたんエアロ &コンディショニング 工藤			10:00	
10:30-11:30 サーキットエアロ 矢敷	10:30-11:30 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田		11:30-11:55 松森 フィン入門	11:20-12:35 インテグラル ヨーガ 仲田			11:45-12:30 アクアサーキット 菱田	11:45-12:30 健康ストレッチ 津野			11:00	
11:45-12:45 バレエエクササイズ &ストレッチ 栗原	12:30から受付 定員26名		12:00-13:00 ミドルエアロ 内山	11:30-11:50 吉田 チャレンジ腹筋			12:45-13:45 ミドルエアロ 志村	12:30-13:00 矢敷 ショートアクア			12:00	
13:00-13:45 かんたんステップ 杉田	13:00-13:45 かんたんトレーニング &ストレッチ		13:15-14:00 アクアダンス 美山	13:15-14:15 ラテンコア 津野			14:00-14:45 RITMOS 45 長沼	14:15-15:30 パワーヨガ 週替り骨盤ストレッチ 岩田			13:00	
14:00-15:00 ミドルエアロ 杉田	ベルマーレソフト ボールチーム 安藤 美佐子 監督	14:30-14:55 吉田 筋トレサイクル 初中	14:15-15:00 フィン フリータイム	14:30-15:15 初めてステップ 川越			15:00-15:45 BODYCOMBAT 成田	15:00-15:45 BODYCOMBAT 成田			14:00	
15:15-16:15 初めてエアロ &コンディショニング 平田			15:10-16:00 チャレンジ1000 松森	15:30-16:30 ダンスエアロ 金井			16:00-17:15 オリジナル エアロ 金井	16:00-17:15 オリジナル エアロ 金井			15:00	
			MSL 16:05~ 16:30~ 成田	15:00-15:50 トレーニングサークル 松本			MSL 16:05~ 16:30~ 松本	15:00-15:25 板垣 ウォーク&コンディショニング	15:30-15:55 津野 チャレンジビート板		16:00	
				18:00-18:40 ハイドロサークル 矢敷			18:15-18:55 バランスコア 板垣	18:30-19:00 望月 チャレンジ腹筋			17:00	
18:00-19:00 かんたんエアロ 宇田川			18:00-18:40 ハイドロサークル 矢敷	19:15-20:15 初めてエアロ &ストレッチ 鶴澤			MSL 19:00~ 19:30~ 百瀬	19:15-20:15 かんたんエアロ			18:00	
			19:10-19:30 津野 コアトレーニング	19:15-20:15 クリパルヨガ 斉藤			20:00-21:00 フィン フリータイム	19:30-20:30 マスターズ			19:00	
19:15-20:15 ラテンダンス 五十嵐			19:30-20:00 板垣 ショートアクア	20:45-21:45 BODY PUMP 60 松本				20:30-21:00 渡辺 癒しストレッチ			20:00	
20:30-21:30 ミドルステップ 鶴澤	20:35-21:35 アロマヨガ 五十嵐										21:00	
											22:00	

TEL 046 (222) 8844