

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				9:30-10:15 健美ヨガ Saki				10:00		
11:00	10:30-11:30 かんたんエアロ &コンディショニング 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				10:30-11:30 太極拳 黒田	10:30-11:15 姿勢&歩行EX 岩田		10:30-10:55 村上 ウォーキング入門	11:00		
12:00	11:45-12:30 ボディシェイプ Mizuho						MSL 11:00~ 11:30~ 松本		11:30-12:30 健康リズム体操 平田			11:30-11:55 村田 チャレンジロール	11:40-12:40 かんたんエアロ &コンディショニング 小島	11:45-12:45 太極拳教室 (有料サークル) 黒田		12:00-12:50 スイミング上級 上 成田	12:00
13:00	13:15-14:15 エアロマスター 工藤						MSL 13:00~ 13:30~ 成田・松本		12:45-13:45 ボディリメイク (ピラティス) 岩田	13:00-13:45 バランスサークル 山田		12:15-12:55 ハイドロサークル 高沼	13:00-14:00 Enjoyフラ (無料レッスン) 青木	13:20-14:05 バランスサークル 成田		13:15-13:55 ハイドロサークル 小室	13:00
14:00	14:30-15:15 シェイプボクシング 山形						MSL 15:00~ 15:30~ 成田		14:00-14:45 初めてエアロ 川越	14:30-15:30 ハワイアンフラ (無料レッスン) 宮崎		13:15-14:00 アクアビクス 高沼	14:15-15:15 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木				14:00
15:00	15:30-16:15 ダンスダンス Mai								15:00-15:45 ZUMBA 45 平井			15:00-15:50 初めてスイミング 松本	15:30-16:45 バレエ 岡崎				15:00
16:00	16:30-17:30 ヨガストレッチ Mai								16:00-16:25 村上 ストレッチポール			16:30-16:55 松本 チャレンジ500	16:50-17:35 トゥシューズ 岡崎				16:00
17:00	18:00-19:15 クラブinサークル スポーツチャンバラ or スタジオフリータイム								18:15-19:15 ヒップシェイプ& ストレッチポール 飯田			18:30-18:50 スタッフ チャレンジ腹筋	18:45-19:30 かんたんエアロ 小室			19:00-19:25 松本 チャレンジ500	17:00
18:00									19:30-20:30 エアロマスター or RITMOS 荒金				19:45-20:45 ボディリメイク (ストレッチポール) 菱田			20:00-20:45 フィン フリータイム	18:00
19:00									20:45-21:30 BODY PUMP 松本				21:00-22:00 HIPHOP HITOMI			MSL 20:00~ 20:30~ 松本	19:00
20:00																	20:00
														21:00			
														22:00			

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

4・6・8月
エアロマスター
&
5・7・9月
RITMOS

~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
- 初級者のステップアップクラス。初中級クラス
- 中級者向けの“沢山汗かき”クラス
- 上級者向けの“ガンガン”クラス

曜日別 プログラムタイムテーブル

2017年4月 ⇒ 9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下さい。
- 危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。
(ファイト商品可)
- 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	
9:20-10:20 骨盤ストレッチ 岩田	1・3・5週 サーキットステップ & 2・4週 サーキットエアロ			9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ	1・3・5週 ボディメンテナンス & 2・4週 身体改善エアロ						9:30
10:30-11:30 サーキットエアロor サーキットステップ 中 名原	10:30-11:30 タイ式ヨガ (ルーシーダットン) 飯田		MSL 10:00~ 10:30~ 成田 (隔週)	10:15-11:15 身体改善エアロ ボディメンテナンス 菱田			10:00-10:30 フィンフリータイム	10:30-11:30 かんたんエアロ &コンディショニング 初中 工藤			10:00
11:45-12:45 バレエエクササイズ &ストレッチ 今井	4・6・8月 ラテンエアロ & 5・7・9月 簡単ステップ		11:30-11:55 成田 チャレンジスイム 初中	11:30-11:50 岡本	11:45-12:45 スローストレッチ 成瀬		12:00-12:30 菱田 ショートサーキット	11:45-12:30 健美ヨガ Saki 定員制		12:30-13:00 美山 ショートアクア 有料	11:00
13:00-13:45 ラテンエアロor かんたんステップ 初中 金子	13:30-14:30 スローリズム スティックEX 金井		13:15-14:00 アクアダンス 美山 有料	12:00-13:00 ZUMBA 60 初中 内山			13:00-13:25 山田 ウォーク&コンディショニング	12:50-13:50 F・R・P ファンクショナルローラーピラティス 岩田		13:15-13:55 ハイドロサークル 美山 定員8名	12:00
14:10-15:10 オリジナルエアロ 初中 内山 定員制		14:30-14:55 山田 筋トレサイクル 初中	14:15-14:55 ハイドロサークル 美山 有料	14:30-15:15 サーキットEX 山田	14:30-15:15 バランスサークル 松本		14:00-15:00 RITMOS 60 初中 長沼	14:00-15:00 BODYCOMBAT 初中 成田	15:15-16:00 コアアプローチ ボディトレーニング 初中 金井	15:00-16:00 フィン フリータイム	13:00
15:20-16:20 ヨガ& ストレッチポール 平田			15:10-16:00 スイミング初中級 初中 成田	15:30-16:15 美ユティー Body Wave Miku			MSL 16:00~ 16:30~ 松本	16:10-17:10 フラメンコ 中 アリサ		MSL 16:10~ 16:35~ 成田	15:00
18:30-19:15 Enjoyエアロ 初中 金子			18:30-19:15 初めてエアロ &ストレッチ 若瀬	18:30-19:15 初めてエアロ &ストレッチ 若瀬				18:30-19:15 ダンスダンス 初中 Mai		19:00-20:00 マスターズ 上 成瀬	16:00
19:30-20:15 ZUMBA 45 初中 新藤	19:30-20:15 リラックスヨガ 平田		19:30-19:55 山田 ビート板ウォーキング	19:25-20:10 タヒチアンダンス or フラダンス Mizuho	4・5・7・8月 フラダンス & 6・9月 タヒチアン		20:00-20:45 フィン フリータイム	20:00-20:25 喜久枝 ストレッチポール			17:00
20:30-21:15 美ユティー Body Wave Miku		20:30-20:50 スタッフ コアトレーニング	20:00-21:00 ベルマーレ ナイトスイム 中込 有料	20:45-21:45 BODY PUMP 60 中 松本							18:00

初心者マークは「初心者安心プログラム」となっております

TEL 046 (222) 8844