

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			時間			
	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール				
9:30													9:30			
10:00													10:00			
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 初 飯田			休館日			10:00-10:20 モーニングストレッチ スタッフ			10:45-11:25 太極拳 初 黒田			11:00			
12:00	11:45-12:15 BODY STEP 初 彩乃 定員20名								10:45-11:15 初めてエアロ 原田			11:30-11:55 ウォーク&コンディショニング 山田	11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	MSL 11:00~ 11:30 隔週 松本	12:00	
13:00	13:15-14:00 エアロマスター 中上 工藤								11:40-12:20 健康リズム体操 平田			12:15-12:55 ハイドロサークル 吉村	11:45-12:25 かんたんエアロ 初 小島	11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	定員6名	13:00
14:00	14:15-14:45 シェイプフローヨガ 初 Mai								12:40-13:20 ピラティス 岩田			13:15-13:45 アクアビクス 吉村	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:30-14:00 フィン フリータイム		14:00
15:00	15:00-15:40 ヨガストレッチ Mai								13:45-14:15 リズムDEトレーニング 八木			14:15-15:00 ZUMBA 初 平井	14:30-14:55 ウォーキング入門 八木			15:00
16:00	16:00-16:30 BODY PUMP 松本								14:30-15:00 BODY ATTACK 初 山田			MSL 15:00~ 15:30~ 松本	15:20-16:00 バレエ 初 岡崎			16:00
17:00												16:30-16:55 チャレンジ500 松本	16:15-17:00 トゥシューズ 岡崎			17:00
18:00																18:00
19:00																19:00
20:00																20:00
													21:00			
													21:30			
													22:00			

MSLとは…
マンツーマンスイムレッスン
MSL
13:00~
13:30~
松本

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

令和3年4月 ⇒ 6月末



☆☆ご案内☆☆

【営業時間】
 火曜～金曜 9:30～22:00
 土曜 10:00～20:00
 日曜 10:00～19:00
 平日祝日 9:30～19:00

【休館日】
 毎週月曜日

～各エリア利用の注意事項～

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。
- 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。

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。

時間	thu 木			fri 金			sat 土			時間
	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	
9:30										9:30
10:00	10:00-10:20 モーニングストレッチ スタッフ									10:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原 (初)			10:30-11:10 ボディメンテナンス 菱田			11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	10:45-11:25 かんたんエアロ 工藤 (初)		11:00
12:00	11:45-12:25 ヨガ 川越		11:30-11:55 チャレンジスイム 成田 (初)	11:30-11:50 コアトレーニング 八木			12:00-12:30 ショートサーキット 菱田	12:00-12:30 BODYCOMBAT 成田 (初)		12:00
13:00	13:00-13:30 リズムDEトレーニング 八木		13:15-13:45 アクアダンス 美山 (初)	13:15-13:55 かんたんエアロ 工藤 (初)			13:30-14:00 フィン フリータイム	12:45-13:15 ショートアクア 美山 (有)		13:00
14:00	13:45-14:15 BODYCOMBAT 成田 (初)		14:00-14:40 ハイドロサークル 美山 (定員8名)	14:30-15:15 BODY STEP 彩乃 (初)			13:45-14:30 RITMOS 45 長沼 (初)	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山 (定員8名)		14:00
15:00	14:30-15:10 ヨガ 平田		MSL 15:00~ 15:30~ 成田	15:30-16:10 ラテンエアロ 金子 (初)			14:45-15:25 ボディワーク 金井	MSL 14:30~ 15:00~ 成田		15:00
16:00	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木			15:30-16:10 ラテンエアロ 金子 (初)			15:45-16:30 BODY ATTACK 山田 (中)	16:00-16:30 フィン フリータイム		16:00
17:00							MSL 16:00~ 16:30~ 松本	17:00-17:45 マスターズ 成田 (上)		17:00
18:00										18:00
19:00	18:30-19:10 かんたんステップ / Enjoyエアロ 金子 (中)			19:00-19:40 DISCO WORLD 若瀬 (初)			18:30-19:00 フィン フリータイム			19:00
20:00	19:25-20:05 バレトン 金子			20:00-21:00 ベルマーレ ナイトスイム 中込 (有)						20:00
21:00	20:20-21:00 ヤムヨガ 菊田 (中)			20:15-21:00 BODY PUMP 松本 (初)						21:00
21:30										21:30
22:00										22:00

4・6・8月
かんたんステップ
&
5・7・9月
Enjoyエアロ

毎月、最終週は
ログ(浮き棒)を
使用します。

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