

※都合により、記載の全プログラム(有料プログラム含む)は担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。(事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。)

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日				DAY TIME							
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行								
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	5 2				
11:00	つきはこのエアロ 10:15~11:00 [西原 愛子]	ボールド・ブラ 45 10:15~11:00 [福田 ひとみ]			ヨガ 45 10:15~11:00 [市川 智子]	まずはこのエアロ 10:20~10:50	からだ充実体操 10:10~10:15		骨盤リセット エクササイズ 45 10:15~11:00 [ナカムラツナコ]	かんたん ラテンエアロ 45 10:20~11:05 [植松 弘美]			ヨガ 60 10:15~11:15 [中小路 佳子]	かんたんエアロ 10:25~11:10 [田端 範子]			ベリーダンス 45 10:15~11:00 [古俣 明美]				ヨガ 45 10:25~11:10	かんたん ジャズダンス 45 10:20~11:05 [Kai Thomas Jackson]														
12:00	42式 太極拳 60 11:15~12:15 [吉岡 広美]	からだ充実体操 11:15~11:20	キッズスイミング 11:00~12:10		つきはこのステップ 11:15~12:00 [市川 智子]	チェア健康体操 55 11:05~12:00 [尾竹 好美]			つきはこのエアロ 11:15~12:00 [植松 弘美]	ナエアロハ 45 11:20~12:05 [華西 史子]	キッズスイミング 11:00~12:10		走らないエアロ I 11:30~12:15 [若園 美穂]	ヨガブレンダー 45 11:25~12:10 [田端 範子]	キッズスイミング 11:00~12:10		ラテンエアロ 45 11:15~12:00 [古俣 明美]	まずはこのエアロ 11:10~11:40			たのしくステップ 11:45~12:30 [K@Z]	ヨガブレンダー 45 11:25~12:10	キッズスイミング 10:00~14:00													
13:00	ボディパンプ テクニククラス 12:45~13:00	ひきしめお渡し SMILE 12:20~12:35	まずはこのアクア 12:20~12:50 [福田 ひとみ]		健美操 45 ~基礎編~ 12:15~13:00 [宮前 知可子]	ストリートダンス 45 12:20~13:05 [知念 恵美]	はじめてプール 12:20~12:50		リトモス 12:20~13:05 [華西 史子]	ひきしめお渡し 15 SMILE 12:15~12:30			たのしくステップ 12:30~13:15 [若園 美穂]	オリジナル 45 12:25~13:10 [光田 良海]	ひきしめ水中 ウォーク 30 12:50~13:20		太極拳 60 12:20~13:20 [大谷 忠昭]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 11:55~12:25			バランストレーニング 12:40~13:25 [森脇 真由美]	たのしくエアロ 45 12:45~13:30 [K@Z]	トータルボディ トレーニング 12:45~13:30 [岩崎 保]													
14:00	走らないエアロ I 14:15~15:00 [田端 範子]	かんたん ストリートダンス 45 14:00~14:45 [コウキ]	はじめてクロール 14:05~14:35		ZUMBA 45 13:15~14:00 [上利 朋子]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 13:20~13:50	はじめて背泳ぎ 13:30~14:00		たのしくエアロ 45 13:20~14:05 [岩崎 保]	ボディコンバット 30 13:35~14:05			ボディパンプ 45 13:30~14:15	かんたんアクア 13:25~14:10 [光田 良海]			かんたんエアロ 13:40~14:25 [森脇 真由美]	かんたん ジャズダンス 45 13:40~14:25 [光田 良海]			キッズスイミング 10:00~19:30	つぎはこのステップ 13:45~14:30 [酒井 亮子]	ウェアプリング リフレッシュ 13:45~14:30 [岩崎 保]													
15:00		水中 ウォーク 30 14:40~15:10			太極拳 45 14:15~15:00 [吉岡 広美]	つぎはこのエアロ 14:10~14:55 [知見]	かんたんアクア 14:15~15:00 [大原 愛]		ZUMBA 45 14:20~15:05 [岩崎 保]	ヨーガ 45 14:15~15:00 [知見]			たのしくエアロ 45 14:30~15:15 [小林 容子]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 14:45~15:15	マスターズ 30 14:50~15:20		ZUMBA 45 14:40~15:25 [AYUMI]	ひきしめお渡し 15 SMILE 15:10~15:30			ボディコンバット 45 14:45~15:30	ヨーガ 45 14:45~15:30 [永原 澄子]	かんたんアクア 14:45~15:30													
16:00	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 15:15~16:00 [田端 範子]			3	つぎはこのステップ 15:15~16:00 [萩野 詩織]	自力整体 60 15:10~16:10 [戸塚 由美]			まずはこのステップ 15:20~15:50 [上利 朋子]	かんたん ジャズダンス 45 15:15~16:00 [ナカムラツナコ]			健美操 60 ~応用編~ 15:30~16:30 [宮前 知可子]	リトモス 15:30~16:15 [Ami]			ボディパンプ 60 15:40~16:40	ヨーガ 45 15:45~16:30 [岡村 仁美]			ZUMBA 45 15:45~16:30 [太田 里奈]															
17:00				1	走らないエアロ I 16:15~17:00 [萩野 詩織]	爽快棒 SMILE 16:25~16:45			ヨーガ 45 16:05~16:50 [上利 朋子]	アロマ ストレッチ 30 16:15~16:45				ヨガオリジナル 45 16:35~17:20 [中川 幸代]			たのしくステップ 17:00~17:45 [小出 宏]	つぎはこのエアロ 16:45~17:30 [別所 信子]			ボディコンバット 45 16:45~17:30	親子遊泳 15:30~18:30														
18:00																																				
19:00	たのしくエアロ 45 19:15~20:00 [橋本 奈央子]	ヨガオリジナル 45 19:20~20:05 [芝 富美代]			ボディコンバット 30 19:00~19:30	19:30~19:50 部活 ~BUKATSU~			つぎはこのエアロ 19:10~19:55 [川西 信行]	ヨーガ 60 19:30~20:30 [石橋 尚美]			かんたんエアロ 19:20~20:05 [加藤 良]	部活 ~BUKATSU~ 19:20~19:40			たのしくステップ 17:00~17:45 [小出 宏]	かんたん ストリートダンス 45 18:40~19:25 [Yoko]																		
20:00					ZUMBA 45 19:45~20:30 [AYUMI]	爽快棒 SMILE 20:05~20:25			ボディパンプ テクニククラス 20:25~20:40	まずはこのアクア 20:15~20:45 [川西 信行]			たのしくステップ 20:20~21:05 [加藤 良]	まずはこのエアロ 19:55~20:25	ひきしめ水中 ウォーク 30 20:15~20:45																					
21:00	ボディコンバット 60 20:15~21:15	HIP HOP 45 20:30~21:15 [Yoko]	まずはこのアクア 20:15~20:45 [橋本 奈央子]	3	かんたんエアロ 20:45~21:30 [西原 愛子]	リトモス 20:40~21:25 [Ami]	まずはこのアクア 20:50~21:20		ボディパンプ 30 20:40~21:10	ひきしめお渡し 15 SMILE 20:45~21:00			エアロ オリジナル 60 21:20~22:20 [西原 愛子]	ストリートダンス 45 20:40~21:25 [MICHIMI]	スタッフ オリジナル 30 20:50~21:20																					
22:00	ボディパンプ 45 21:30~22:15	アロマ SMILE ストレッチ 30 21:30~22:00	スタッフ オリジナル 30 21:25~21:55	4	ひきしめエアロ 45 21:45~22:30 [西原 愛子]	かんたん オリジナルダンス 45 21:40~22:25 [Yoko]	マスターズ 30 22:00~22:30	3	ボディコンバット テクニククラス 21:25~21:40	リトモス 21:20~22:05 [ナカムラツナコ]			マスターズ 30 22:00~22:30	マスターズ 45 21:30~22:15																						
23:00																																				
24:00																																				

**グループエクササイズ注意事項**  
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。  
 ※レッスン開始後の途中参加は身体に過度の負担をかけるためご遠慮ください。  
 ※各レッスンには参加状況により定員がございます。予めご了承ください。  
 ※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただく場合がございます。  
 ※ご理解・ご協力をお願いいたします。  
 ※祝日のスケジュールは、その祝日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示板にて事前にお知らせいたします。  
 ※券マーク対象のレッスンにつきましては、祝日には整理券配布を行いません。

**スタジオ注意事項**  
 ※スタジオへは安全のためモップ清掃後ご入室ください。  
 ※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等をお願いいたします。(フタなし容器はご遠慮ください)  
 ※スタジオでのタオルやシューズを使う場合は、お手洗いはご遠慮願います。 ※他のお客様の場所取りはご遠慮ください。  
 ※ステップ台・マットなど道具を使用するプログラムは先に道具をご用意いただくようお願いいたします。  
 ※参加されるプログラムの前のレッスン開始後からスタジオ前にお並びいただけます。

**プール注意事項**  
 ※スイムキャップは必ずご着用ください。 ※必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料・汗を全て落としてからご利用ください。  
 ※アクセサリー・時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為は必ずお預かりください。  
 ※遊泳コース数は、レッスンの参加状況により変動することもあります。  
 ※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコースロープを取りはしめさせていただきます。  
 ※プールをご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。 ※トイレご利用後も必ずシャワーを浴びてください。

整理券を配布するプログラム

スマイルプログラム  
(どなたでも気軽に参加いただける)  
プログラムです。