

2018年4月～

白抜き文字が4月～の変更点となります

		月		火		木		金		土		日			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00															9:00
10:00	9:30~10:00 パワーヨガ 佐々木			9:40~10:00 モーニングストレッチ 松井		9:40~10:10 マットサイエンス 竹内		9:40~10:40 ヨガ 岡田		9:35~10:25 ピラティス 衣笠					10:00
11:00	10:10~10:50 ZUMBA Meg	10:20~10:50 リフレッシュウォーク 石井	10:10~10:50 初級エアロ1 栂木	10:40~11:10 アクアピクス 北条		10:20~11:00 ZUMBA JUN	10:25~10:55 アクアピクス 竹内	10:50~11:40 らくらくシェイプ 山本	10:15~10:45 アクアピクス 西川	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	10:35~11:05 アクアピクス Kei	10:30~11:30 ヨガ 佐々木	10:30~11:00 アクアピクス 北条		11:00
12:00	11:05~12:05 ヨガ 広瀬	11:10~11:50 入門クロール 石井	11:00~11:40 初級エアロ2 栂木		11:10~11:50 ペリーエクササイズ 河北			11:50~12:50 オリジナル 山本	11:00~11:40 スイミングレッスン 杉本			11:40~12:40 オリジナル 藤原			12:00
13:00	12:15~13:15 気功太極拳 自主トレ時間	11:50~12:10 自主トレ時間	11:50~12:50 平野 【定員18名】		12:10~13:20 気功太極拳 自主トレ時間					12:30~13:30 有料レッスン ハワイアンフラ その他 掲示板にて発表					13:00
14:00	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:20 ソフトヨガ 小野	13:30~14:00 アクアエクササイズ 石井	13:40~14:10 ポティコンディショニング 松井	14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 ボールエクササイズ 栂木	14:20~15:00 ピラティス 市川	13:10~14:10 健康武術太極拳 森口	13:50~14:50 オリジナル 北条	14:00~14:40 スイミングレッスン 杉本	13:20~13:50 TAKKAN 松井	14:00~14:50 燃やせ、脂肪！ 藤原		14:00
15:00	15:00~15:40 入門ストリートダンス Chiharu	15:20~16:00 スイミングレッスン 杉本	14:30~15:10 初級エアロ2 森山	15:20~15:50 TAKKAN 松井	15:00~15:40 初級エアロ1 栂木			15:10~15:55 ZUMBA 湯浅	14:30~15:00 アクアピクス 仲林	14:40~15:00 自主トレ時間	15:00~15:40 リズムコンディショニング 石井	15:00~15:30 入門エアロ 藤原			15:00
16:00	15:50~16:20 入門エアロ 栂木	16:00~16:20 自主トレ時間								15:50~16:30 ZUMBA 市川					16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00						19:00~19:50 ヨガ 佐々木									19:00
20:00	19:30~20:10 シェイプボクササイズ 佐々木		20:00~20:40 ZUMBA 森	20:00~20:40 スイミングレッスン 杉本	20:00~20:50 らくらくシェイプ 杉本			19:50~20:30 初級エアロ1 山口		20:30~21:00 アクアピクス 田村					20:00
21:00	20:20~21:10 パワーヨガ 岡田	20:30~21:00 アクアピクス 佐々木	20:50~21:35 オリジナル 北条	20:40~21:00 自主トレ時間	21:00~22:00 オリジナル 平野			20:40~21:20 コアコンディネーション 山口							21:00
22:00	21:20~22:00 ZUMBA 平岡							21:30~22:10 初級ステップ 田村							22:00
23:00								【定員18名】							23:00

ステップクラスは定員制につき事前申込みが必要です
開始15分前にフロント前にてご署名ください。
有料レッスンは掲示板にて発表となります。

インストラクター及び施設の諸事情により、スケジュールが変更となる場合がございます。
変更は当施設H.P.の代行情報でもご覧いただけます。

(水) 休館日