

2020年1月～

白抜き文字が1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 森	10:30~11:00 アクアエクササイズ 田村		10:10~10:50 初級エアロ1 樺木	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	10:00~10:30 アクアピクス 齋藤	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	10:25~10:55 アクアピクス 坂口	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			11:00~11:40 初級エアロ2 樺木		11:10~11:50 ペリーエクササイズ 河北	11:10~11:50 スイミングレッスン 杉本	11:50~12:50 オリジナル 山本	11:00~11:40 入門クローラ 石井	11:25~12:15 からだバランス 坂口		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			11:50~12:50 【定員18名】		12:10~13:20 気功太極拳 自主トレ時間									13:00
14:00					13:30~14:00 アクアエクササイズ 石井	13:40~14:10 ボディコンディショニング 松井		13:10~14:10 健康武術太極拳 森口		12:40~13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ					14:00
15:00	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 初級エアロ1 和所		14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 ポールエクササイズ 樺木	14:20~15:20 ピラティス 市川	14:30~15:00 リフレッシュウォーク 池田	13:50~14:50 オリジナル 北条		14:00~14:50 燃やせ、脂肪! 藤原			15:00
16:00	15:00~15:40 入門ストリートダンス Mizuki	14:50~15:30 スイミングレッスン 杉本		14:30~15:10 パワーヨガ 河北		15:00~15:40 初級エアロ1 樺木		15:30~16:15 ZUMBA 市川		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			16:00
17:00	15:50~16:20 入門エアロ 樺木	15:30~15:50 自主トレ時間		15:20~16:05 ZUMBA ラウラ		15:50~16:10 やさしいストレッチ 池田				15:50~16:30 ポルドブラ 河北					17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00	19:30~20:10 ボクシングエクササイズ 佐々木			19:10~19:50 骨盤調整 森		19:10~20:00 ヨガ 佐々木									20:00
21:00	20:20~21:10 パワーヨガ 岡田	20:30~21:00 リフレッシュウォーク 佐々木		20:00~20:40 ZUMBA 森	20:00~20:40 スイミングレッスン 杉本	20:10~21:00 燃やせ、脂肪! 坂口	20:30~21:00 アクアエクササイズ 京牟礼	19:40~20:10 入門エアロ 京牟礼	20:30~21:00 アクアピクス 田村	ステップクラスは定員制につき事前申し込みが必要です 開始15分前にフロント前にてご署名ください。				21:00	
22:00	21:20~22:00 ZUMBA 北条			20:50~21:35 オリジナル 北条		21:10~22:00 からだバランス 坂口		20:20~21:10 ソフトヨガ 京牟礼		有料レッスンは掲示板にて発表となります。				22:00	
23:00								21:20~22:00 初級ステップ 田村 【定員18名】		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。				23:00	

(水) 休館日