

day time	月	火	水	木	金	土	日	day time				
10:00	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	10:00			
11:00	水中ウォーキング 10:20~10:50 【藤田 和史】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	水中運動 10:30~11:00 【井上 和男】	かんたんエアロ 10:20~10:50 【入山 美樹子】	いきいきエアロ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	めっちゃ動くエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00			
12:00	初級 11:00~11:30 【藤田 和史】		はじめて平泳ぎ 11:00~11:40 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめてピラティス 10:55~11:15 【入山 美樹子】	アクアビクス 10:45~11:30 【賀来 文香】	ZUMBA 11:00~11:45 【唐藤 愛子】		12:00			
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	13:00			
14:00	上級 13:10~14:00 【藤田 和史】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	マスターズ 13:10~14:00 【森岡 宏彰】	フラダンス 13:10~14:00 【林 理恵子】	アクアビクス 13:15~14:00 【唐藤 愛子】	太極拳 13:15~14:15 【高木 道子】	初級 13:10~14:00 【藤田 和史】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】	スタッフレッスン 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:10 【古川 佳枝】	エンジョイステップ 13:05~13:50 【滝口 佳彦】	14:00
15:00	初級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	中級 14:10~15:00 【井上 和男】	バレトン 14:15~15:00 【唐藤 愛子】	初級 14:10~15:00 【唐藤 愛子】	ストレッチヨガ 14:25~15:10 【古川 佳枝】	上級 14:10~15:00 【唐藤 愛子】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】	スタッフレッスン 14:10~15:00 【スタッフ】	RADICAL FITNESS 14:20~15:30 【スタッフ】	スタッフレッスン 14:15~15:00 【スタッフ】	15:00
16:00	ロコモ予防運動 15:10~15:40 【弥益 美幸】	サーキットトレーニング 15:20~16:05 【藤田 和史】	はじめてパタフライ 15:10~15:40 【井上 和男】	ボディメイク 15:10~15:50 【弥益 美幸】	特上級 15:10~16:00 【弥益 美幸】	POWER CARDIO 15:20~16:05 【藤田 和史】	中級 15:10~16:00 【唐藤 愛子】	バランスボール 15:10~15:50 【弥益 美幸】				16:00
17:00												17:00
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		18:00
19:00		めっちゃ動くエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】		やさしいヨガ 18:30~19:15 【古川 佳枝】		バレトン 18:20~19:05 【唐藤 愛子】		バルクアップ 18:20~19:00 【藤田 和史】		エンジョイエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】		19:00
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	FIGHT DO 19:15~20:00 【唐藤 愛子】	初級 19:10~20:00 【藤田 和史】	ZUMBA 19:25~20:10 【唐藤 愛子】	上級 19:10~20:00 【藤田 和史】	はじめてステップ 19:20~20:00 【滝口 佳彦】	ロコモ予防運動 19:10~19:40 【弥益 美幸】	パワー全開汗かくエアロ 19:10~19:55 【中村 幸子】		骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】		20:00
21:00	はじめてパタフライ 20:10~20:40 【弥益 美幸】	はじめて太極拳 20:05~20:50 【高木 道子】	中級 20:10~21:00 【藤田 和史】	エンジョイステップ 20:20~21:00 【滝口 佳彦】	はじめて背泳ぎ 20:10~20:40 【藤田 和史】	FIGHT DO 20:10~20:55 【弥益 美幸】	マスターズ 20:00~20:50 【井上 和男】	ビューティーヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】		かんたんリズム 20:10~21:00 【板野 としお】		21:00
22:00	はじめて平泳ぎ 20:50~21:20 【唐藤 愛子】	とことん リズムミックス 21:00~22:00 【板野 としお】		ボール&エアロ 21:10~21:55 【滝口 佳彦】		POWER CARDIO 21:05~21:50 【藤田 和史】		ZUMBA 21:05~21:50 【弥益 美幸】				22:00
23:00												23:00

スタジオのお知らせ
 レッスン開始5分
 過ぎての参加は
 ご遠慮ください。
 祝日は特別レッス
 を行います。月毎
 のスケジュールで
 ご確認下さい。
 都合により、担当
 者が変更・代行に
 なることがありま
 す。
 予めご了承さ
 さい。

土日のスタッフレッスンは月毎に
館内掲示致します。

□ 時間・担当者・
曜日の変更
 □ 新レッスン
 ● 定員 整理券が必要です

🍃 初心者でも安心なレッスン
 🌿 心も身体もリラックスのレッスン
 🧼 しっかり汗かきたい方のレッスン
 🧑‍🎓 定員ありのレッスン (要予約)

🆕 新 新しいレッスン
 🗓️ 祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)