

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	プール	スタジオ	10:00
11:00	水中運動 10:20~10:50 【森山 浩平】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【萬治 望】	スタジオのお知らせ	水中運動 10:20~10:50 【弥益 美幸】	バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	気功 10:15~11:05 【黒坂 芳子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	フラダンス 10:15~11:00 【林 理恵子】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	いきいきエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00
12:00	はじめてバタフライ 11:00~11:30 【森山 浩平】	癒しのヨガ 11:10~12:00 【中村 幸子】	レッスン開始後の途中入場はできません。	はじめて平泳ぎ 11:00~11:30 【弥益 美幸】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】	初級 11:00~11:30 【弥益 美幸】	エンジョイエアロ 11:15~12:00 【黒坂 芳子】		POWER CARDIO 11:15~11:45 【藤原 啓記】	ZUMBA 11:10~11:55 【古川 佳枝】		12:00
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	祝日は特別レッスンを 行います。月毎のスケジュールで ご確認下さい。		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】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	13:00
14:00		POWER CARDIO 13:00~13:45 【森山 浩平】		初級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	はじめて太極拳 13:00~13:35 【高木 道子】	中級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 13:15~14:00 【古川 佳枝】	上級 13:10~14:00 【森山 浩平】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】	中級・上級 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:00 【古川 佳枝】	14:00
15:00	特上級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 13:55~14:45 【黒坂 芳子】	都合により、担当 者が変更・代行に なることがあります。 予めご了承下さい。	初級 14:10~15:00 【弥益 美幸】	太極拳 13:45~14:30 【高木 道子】	マスターズ 14:10~15:00 【森山 浩平】	はじめてステップ 14:10~14:50 【萬治 望】	中級 14:10~15:00 【森山 浩平】	ラテンエアロ 14:10~14:55 【古川 佳枝】		お楽しみレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】	15:00
16:00	二泳法(平・バタ) 15:10~16:00 【井上 和男】	シェイプアップエアロ 14:55~15:40 【弥益 美幸】		上級 15:10~16:00 【森山 浩平】	フラダンス 14:40~15:25 【林 理恵子】	はじめて平泳ぎ 15:10~15:40 【森山 浩平】	ZUMBA 15:00~15:45 【弥益 美幸】		ボディメイク 15:05~15:50 【弥益 美幸】	土曜のスタッフ レッスンは月毎に 館内掲示致します。		16:00
17:00		MEGADANZ 15:50~16:20 【森山 浩平】			ラテンエアロ 15:35~16:20 【都築 愛】	はじめてバタフライ 15:50~16:20 【森山 浩平】						17:00
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】	時間・担当者・ 曜日の変更		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		はじめてFIGHT DO 18:20~18:50 【弥益 美幸】	新レッスン 定員 整理券が必要です		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】		癒しのヨガ 18:20~19:10 【中村 幸子】		コアトレ 18:20~19:00 【森山 浩平】	エンジョイダンスエアロ 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】			上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	はじめてステップ 19:15~19:55 【萬治 望】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	パワー全開汗だくエアロ 19:20~20:05 【中村 幸子】	初級 19:20~20:00 【森山 浩平】	MEGADANZ 19:15~20:00 【弥益 美幸】	骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】		20:00
21:00	はじめて二泳法(平・バタ) 20:15~21:00 【弥益 美幸】	とことん リズムミックス 20:15~21:00 【板野 としお】		中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	かんたんエアロ 20:10~20:55 【萬治 望】	バタフライ 20:10~20:40 【東福 憲康】	FIGHT DO 20:15~21:00 【森山 浩平】	中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	POWER CARDIO 20:15~21:00 【秋本 周子】	かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】		21:00
22:00					POWER CARDIO 21:05~21:50 【森山 浩平】		MEGADANZ 21:15~21:45 【森山 浩平】					22:00
23:00												23:00

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 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)

# レッスントイムスケジュール 2020.1月~

