

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
9:00	9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			9:15~9:20 ラジオ体操			
	9:30~10:00 エアロ30 ヴァ ゆうこ	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:15 パワーヨガ45 河田有美	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:15 コアシェイプ45	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 ベーシック ゆうこ	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:20 エアロ50 ミドル 濱田	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:20 エアロ50 ミドル 濱田	10:00~10:15 健康ストレッチ		9:30~10:20 エアロ50 ミドル 濱田	10:00~10:15 健康ストレッチ		
	10:15~11:05 エアロ50 ロー ゆうこ		10:15~11:00 アクアピクス	10:30~11:00 エアロ30 ヴァ 高山		10:15~10:45 ショートダンベル	10:30~11:10 エアロ40 ベーシック YUKA		10:15~10:45 ショートダンベル	10:30~11:20 エアロ50 ミドル 片山	10:15~10:45 ショートダンベル	10:15~10:45 ショートダンベル	10:30~11:40 けんこうヨガ 高田	10:15~10:45 ショートダンベル	10:15~10:55 エアロ40 ベーシック 濱田	10:30~11:15 アクアダンベル	10:15~11:15 エアロ60 テクニク 窪津	10:15~11:15 エアロ60 テクニク 窪津	10:30~11:15 アクアダンベル	10:30~11:15 アクアピクス	10:30~11:15 アクアピクス	
	11:20~12:20 ヨガ60 岡本	11:15~11:45 水中ウォーキング		11:15~12:00 パレトン ソールシネセス 椎原	11:15~12:00 クロール 入門		11:25~11:55 グラビティZERO 塚常	11:00~11:45 アクアダンベル	11:25~11:55 グラビティZERO 塚常	11:30~12:00 ストレッチヨガ 片山	11:00~11:45 アクアピクス		11:30~12:00 ストレッチヨガ 片山	11:00~11:45 アクアピクス	11:10~11:45 平・青泳ぎ 入門		11:30~12:30 ポディヨガ60 窪津	11:10~12:10 エアロ60 テクニク 濱田	11:30~12:30 ポディヨガ60 窪津	11:30~12:30 ポディヨガ60 窪津	11:30~12:30 ポディヨガ60 窪津	
13:00	13:10~14:00 エアロ50 ロー YUKA	13:30~14:00 バランスボール	13:15~13:45 水中ウォーキング	13:15~14:15 エアロ60 テクニク 吉田	13:30~14:00 バランスボール	13:15~14:00 アクアピクス 入沢	13:15~14:00 フアイトウ NO.40 塚常	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~13:45 ショートダンベル	13:10~14:00 エアロ50 ミドル 吉田	13:30~14:00 バランスボール	13:15~13:45 フィンベル	13:15~14:15 ピラティス60 大森	13:15~14:00 アクアピクス	13:15~14:15 ピラティス60 窪津	13:15~13:45 ショートアクア	13:10~14:00 エアロ50 ロー 景山	13:15~13:45 ショートアクア	13:10~14:00 エアロ50 ロー 景山	13:15~13:45 ショートアクア	13:15~13:45 ショートアクア	
	14:15~15:00 FUNK 中山	14:45~15:00 健康ストレッチ	14:00~14:45 アクアダンベル	14:15~14:45 ショートアクア	14:15~15:00 ショートアクア	14:15~15:15 ポディヨガ60 片山	14:00~14:45 アクアピクス 伊藤	14:15~15:15 ポディヨガ60 片山	14:00~14:45 アクアピクス 伊藤	14:15~15:00 健康体操 ゆうこ	14:00~14:30 ショートアクア	14:15~15:00 健康体操 ゆうこ	14:30~15:20 エアロ50 ミドル 大森	14:15~14:45 ショートダンベル	14:15~14:45 ショートダンベル	14:30~15:20 エアロ50 ロー 伊藤	14:15~15:00 ヨーガ 洲脇	14:30~15:20 エアロ50 ロー 伊藤	14:15~15:00 ヨーガ 洲脇	14:15~15:00 ヨーガ 洲脇	14:15~15:00 ヨーガ 洲脇	
	15:30~16:05 オリエンタル リラクゼーション		15:30~16:05 オリエンタル リラクゼーション	15:30~16:05 オリエンタル リラクゼーション		15:30~16:00 エアロ30 ヴァ 伊藤	15:30~16:00 エアロ30 ヴァ 伊藤	15:30~16:00 エアロ30 ヴァ 伊藤	15:30~16:00 エアロ30 ヴァ 伊藤	15:15~15:45 イージーダイエット		15:15~15:45 イージーダイエット	15:30~16:30 ヨーガ 三村	15:30~16:30 ヨーガ 三村	15:30~16:30 ヨーガ 三村	15:30~16:15 HIPHOP ジャズ 木村		15:30~16:15 HIPHOP ジャズ 木村		15:30~16:15 HIPHOP ジャズ 木村		15:30~16:15 HIPHOP ジャズ 木村
	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:20 お直しシェイプ	17:45~17:50 ラジオ体操	17:45~17:50 ラジオ体操		17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:20 骨盤体操	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:20 骨盤体操	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:20 骨盤体操	17:45~17:50 ラジオ体操	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:30 バランスボール	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:30 バランスボール	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:30 バランスボール	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:30 バランスボール	17:45~17:50 ラジオ体操	18:00~18:30 バランスボール
	18:45~19:55 けんこうヨガ 高田	19:00~19:45 アクアピクス	18:45~19:35 エアロ50 ミドル ゆうこ	19:25~19:55 ワンポイント スイム	19:45~20:30 メガラティーン 景山	19:15~20:00 アクアダンベル	18:50~19:30 エアロ40 ベーシック 窪津	19:15~20:00 アクアダンベル	18:50~19:30 エアロ40 ベーシック 窪津	18:45~19:30 パワーヨガ45 今滝	19:15~19:45 ショートアクア	19:15~19:45 ショートアクア	19:00~19:50 エアロ50 ロー 片山	19:15~20:00 アクアピクス	18:45~19:30 メガダンス 藤原	19:15~20:00 アクアダンベル	19:00~19:45 アクアピクス	18:45~19:30 メガダンス 藤原	19:15~20:00 アクアダンベル	19:00~19:45 アクアピクス	19:00~19:45 アクアピクス	
	20:10~20:55 フアイトウ NO.40 淡路	20:45~21:15 ショートダンベル	20:45~21:35 エアロ50 ロー 伊藤	20:00~20:30 はじめての水泳	20:45~21:30 アクアピクス	20:45~21:35 エアロ50 ミドル 大森	20:45~21:35 エアロ50 ミドル 大森	20:45~21:35 エアロ50 ミドル 大森	20:45~21:35 エアロ50 ミドル 大森	20:00~20:30 水中ウォーキング	20:00~20:30 水中ウォーキング	20:00~20:30 水中ウォーキング	20:00~20:30 ポディリセット	20:45~21:30 フアイトウ NO.40 塚常	20:45~21:45 エクササイズヨガ 岡本	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山	20:45~21:30 エアロ50 ミドル 景山
	21:10~21:50 エアロ40 ベーシック 窪津		21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路			21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:45~22:30 フアイトウ NO.40 淡路	21:40~22:30 エアロ50 ミドル 塚常	21:40~22:30 エアロ50 ミドル 塚常								
20:30	22:00~22:30 コアシェイプ30 淡路																					
0:00																						

「フアイトウ」が好評!! 人気の格闘プログラムです☆  
4月から、NO.40に突入!! (期間4月~6月)

**ポディリセット** カラダの声に耳を傾けながら、ご自身が心地よいと思える範囲で  
関節や筋肉を緩め、ほぐすことを目的としたレッスンです。

**休館日 15日**  
\*フロントでの諸手続きのみ  
営業いたしております。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。