

4月～6月 レッスンプログラム スケジュール

- 心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス
- 筋力向上を目指したクラス
- ダンスクラス
- アクアエクササイズ
- ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス
- 格闘技系クラス
- ヨガ系クラス
- スイミング

整理券 レッスン開始30分前より2Fスタジオ前にて配布

月	火				水				木				金				土				日								
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール							
9																													
10	ボディシェイプ ヨガ 10:00~11:00 (谷尾 育子)	トレーニング サポート 10:20~10:50	アクアピクス 9:30~10:15 (岡元 一弘)	マスターズ 10:00~10:45	健美操 9:30~10:30 (木下 豊子)	筋膜リリース 経絡ヨガ 9:50~10:30 (辻本 一榮)	アクアピクス 10:15~11:00 (夏見 典明)		リラクゼーション ヨガ 9:30~10:30 (平岡 綾子)	ベーシック ウォーク 10:00~10:40 (片山 千鶴)	アクアウォーク 10:25~10:55		オリジナル アクア 9:30~10:15 (田村 和彦)	ベーシック ウォーク 10:00~10:40 (坂上 ヒロ美)	キレイになる ヨガ 10:10~11:10 (藤本 京美)	アクアピクス 10:45~11:30 (山本 恵美)	はじめてスイム 30 10:00~10:30	リラクゼーション ヨガ 10:00~11:00 (北井 香織)	ベーシック ウォーク 10:15~10:55 (植松 弘美)	オリジナル アクア 9:30~10:15 (山内 よしこ)	はじめてスイム 45 10:00~10:45	シェイプベリー 入門 10:00~10:45 (sothis)	アクア コンディショニング 10:00~10:45 (東田 馨子)	リラクゼーション ヨガ 9:30~10:30 (CHIE)	健美操 9:45~10:45 (木下 豊子)	バレエ 9:50~10:50 (福田 友巳)	アクアピクス 9:45~10:30 (青木 真弓)		
11	ベーシック ステップ 11:15~12:00 (谷尾 育子)	コアリセット 11:05~11:25	アクアウォーク 10:30~11:00 (岡元 一弘)		ZUMBA 10:45~11:30 (森 雅)	バレエ入門 11:00~11:45 (田中 佑果)	クロール30 11:00~11:30		ポルド・ブラ30 10:45~11:15 (魚原 大)	ニューロン 体操 10:50~11:50 (マーサ)	泳法レッスン 60 11:00~12:00		サーキット エアロ60 10:50~11:50 (坂上 ヒロ美)	ボール コンディショニング 11:20~11:50	アクアピクス 10:45~11:30 (山本 恵美)		ラテン ムーブメント 11:15~12:00 (北井 香織)	スタートウォーク 11:10~11:40 (小林 真以子)	ボール コンディショニング 11:55~12:25	平泳ぎ30 12:00~12:30	ジョイ ウォーク 12:15~13:05 (小林 真以子)	健美操 12:40~13:40 (古本 洋子)	泳法レッスン 60 13:00~14:00	SLOW-FLOW ヨガ 10:55~12:10 (藤本 京美)	ベーシック ウォーク 10:50~11:30 (前川 珠美)	ZUMBA 11:40~12:25 (前川 珠美)	ベーシック ステップ 11:00~11:45 (高木 奈緒美)	フットケア 60 11:00~12:00 (片山 千鶴)	4泳法レッスン 45 11:05~11:50
12	コア トレーニング60 12:15~13:15 (兼久 真理子)	シェイプベリー 入門 12:30~13:15 (sothis)	クロール& 背泳ぎ30 12:00~12:30		スタートステップ 11:50~12:20 (片野 美代子)	ルーシー ダットン 11:55~12:55 (田中 薫)	アクアピクス 12:05~12:50 (山本 恵美)		HIP HOP45 12:30~13:15 (小西 高裕)	マットピラティス ジョイ 12:05~13:05 (齋藤 真由子)	平泳ぎ30 13:00~13:30		マットピラティス ジョイ 12:10~13:10 (藤井 真奈美)	BODY JAM 12:00~13:00 (吉野 和奈)	クロール& 背泳ぎ30 12:00~12:30	泳法レッスン 60 13:00~14:00		ジョイ ウォーク 12:15~13:05 (小林 真以子)	健美操 12:40~13:40 (古本 洋子)	泳法レッスン 60 13:00~14:00	ウエスト シェイプ 12:30~13:00	キレイになる ヨガ 12:40~13:40 (藤本 京美)	コア コンディショニング 13:15~13:45	泳法レッスン 45 13:15~14:00	ボディシェイプ ヨガ 13:15~14:15 (泊 恵理子)	BODY COMBAT60 12:05~13:05	Fat BurninG 12:15~12:45	AQUA ZUMBA 12:20~12:50 (勝達 智美)	
13	ラテンエアロ 13:30~14:15 (前川 珠美)	ウエストシェイプ 13:30~14:00	ライトアクア 14:15~14:45 (竹田 小織)		スリムウォーク 45 14:15~15:00 (駒澤 悟)	マットピラティス ベーシック45 14:10~14:55 (清水 あかね)	アクアキネシス® 14:30~15:00 (玉川 純子)		スタート ウォーク 14:35~15:05 (北川 健太)	アシュタンガヨガ ベーシック 14:30~15:45 (谷口 優佳)	アクア コンディショニング 15:15~16:00 (東田 馨子)		ボディ チャージ45 14:15~15:00	ダンス コンディショニング 14:10~15:10 (Shu Wun)	AQUA ZUMBA 14:15~15:00 (田中 万里)		ボクシングファイト 14:20~14:50 (吉野 和奈)	ヘルピック ストレッチ 13:50~14:50 (切石 智得子)	ジョイ ウォーク 13:55~14:45 (石田 満奈美)	HIP HOP60 13:50~14:50 (SAYAKA)	アクアピクス 14:30~15:15 (夏見 典明)	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30		
14	スリムウォーク 14:25~15:25 (前川 珠美)	バレエ入門 14:30~15:15 (武田 紗織)	アクアウォーク 15:00~15:30 (竹田 小織)		コアパワー ヨガ 15:10~15:55 (駒澤 悟)	健美操 15:05~16:05 (宮前 智香子)	ライトアクア 15:15~15:45 (玉川 純子)		コンボ 15:15~16:05 (北川 健太)	アクア コンディショニング 15:15~16:00 (東田 馨子)			フラダンス 16:00~16:45 (山田 隆史)	バレエ コンディショニング 16:15~17:15 (松坂 笑理子)			社交ダンス入門 16:15~17:00 (山田 隆史)	コアリセット 16:15~16:35	ボディチャージ 45 16:15~17:00	クロール& 平泳ぎ45 16:00~16:45	リラクゼーション ヨガ 45 15:55~16:40 (竹田 小織)	泳法レッスン 60 15:40~16:10	ボディチャージ 45 16:15~17:00	ボディチャージ 45 16:15~17:00	ボディチャージ 45 16:15~17:00	ボディチャージ 45 16:15~17:00	ボディチャージ 45 16:15~17:00		
15	太極拳中級 15:40~16:40 (桑田 良子)	バレエ 15:30~16:30 (武田 紗織)			コアパワー ヨガ 15:10~15:55 (駒澤 悟)	健美操 15:05~16:05 (宮前 智香子)	ライトアクア 15:15~15:45 (玉川 純子)		コンボ 15:15~16:05 (北川 健太)	フラダンス 16:00~16:45 (山田 隆史)			ボディ チャージ45 14:15~15:00	ダンス コンディショニング 14:10~15:10 (Shu Wun)	AQUA ZUMBA 14:15~15:00 (田中 万里)		ボクシングファイト 14:20~14:50 (吉野 和奈)	ヘルピック ストレッチ 13:50~14:50 (切石 智得子)	ジョイ ウォーク 13:55~14:45 (石田 満奈美)	HIP HOP60 13:50~14:50 (SAYAKA)	アクアピクス 14:30~15:15 (夏見 典明)	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30		
16	太極拳(剣) 16:50~17:20 (桑田 良子)				コアパワー ヨガ 15:10~15:55 (駒澤 悟)	健美操 15:05~16:05 (宮前 智香子)	ライトアクア 15:15~15:45 (玉川 純子)		コンボ 15:15~16:05 (北川 健太)	フラダンス 16:00~16:45 (山田 隆史)			ボディ チャージ45 14:15~15:00	ダンス コンディショニング 14:10~15:10 (Shu Wun)	AQUA ZUMBA 14:15~15:00 (田中 万里)		ボクシングファイト 14:20~14:50 (吉野 和奈)	ヘルピック ストレッチ 13:50~14:50 (切石 智得子)	ジョイ ウォーク 13:55~14:45 (石田 満奈美)	HIP HOP60 13:50~14:50 (SAYAKA)	アクアピクス 14:30~15:15 (夏見 典明)	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30		
17					コアパワー ヨガ 15:10~15:55 (駒澤 悟)	健美操 15:05~16:05 (宮前 智香子)	ライトアクア 15:15~15:45 (玉川 純子)		コンボ 15:15~16:05 (北川 健太)	フラダンス 16:00~16:45 (山田 隆史)			ボディ チャージ45 14:15~15:00	ダンス コンディショニング 14:10~15:10 (Shu Wun)	AQUA ZUMBA 14:15~15:00 (田中 万里)		ボクシングファイト 14:20~14:50 (吉野 和奈)	ヘルピック ストレッチ 13:50~14:50 (切石 智得子)	ジョイ ウォーク 13:55~14:45 (石田 満奈美)	HIP HOP60 13:50~14:50 (SAYAKA)	アクアピクス 14:30~15:15 (夏見 典明)	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30		
18					コアパワー ヨガ 15:10~15:55 (駒澤 悟)	健美操 15:05~16:05 (宮前 智香子)	ライトアクア 15:15~15:45 (玉川 純子)		コンボ 15:15~16:05 (北川 健太)	フラダンス 16:00~16:45 (山田 隆史)			ボディ チャージ45 14:15~15:00	ダンス コンディショニング 14:10~15:10 (Shu Wun)	AQUA ZUMBA 14:15~15:00 (田中 万里)		ボクシングファイト 14:20~14:50 (吉野 和奈)	ヘルピック ストレッチ 13:50~14:50 (切石 智得子)	ジョイ ウォーク 13:55~14:45 (石田 満奈美)	HIP HOP60 13:50~14:50 (SAYAKA)	アクアピクス 14:30~15:15 (夏見 典明)	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:15 (Kohei)	ボディチャージ 45 14:35~15:20	クロール& 背泳ぎ30 15:00~15:30		
19	BODYJAM 60 19:00~20:00	ジャイロ キネシス60 19:00~20:00 (兼久 真理子)	平泳ぎ& バタフライ45 19:00~19:45		SALSATION® 19:15~20:00 (RUNA)	ボディシェイプ ヨガ 19:00~20:00 (CHIE)	クロール& 背泳ぎ30 19:00~19:30		サーキット エアロ50 19:00~19:50 (魚原 大)	ウェーブ ストレッチ 19:00~19:45 (兼久 真理子)	背泳ぎ& 平泳ぎ30 19:00~19:30		アシュタンガ ヨガ入門 18:55~19:55 (谷口 優佳)	クロール& バタフライ45 19:00~19:45			BODY JAM45 19:00~19:45 (谷口 結香)	アシュタンガ ヨガ入門 18:55~19:55 (谷口 優佳)	クロール& バタフライ45 19:00~19:45		はじめてスイム& クロール30 19:00~19:30	Fat BurninG 19:00~19:30	はじめてスイム& クロール30 19:00~19:30	ボディチャージ 45 19:00~19:45	ボディチャージ 45 19:00~19:45	ボディチャージ 45 19:00~19:45	ボディチャージ 45 19:00~19:45	ボディチャージ 45 19:00~19:45	
20	ZUMBA 20:15~21:00 (Kohei)	フットケア コンディショニング45 20:15~21:00 (松田 真由美)	ライトアクア 20:20~20:50 (谷口 結香)		ジョイステップ 20:20~21:10 (高木 奈緒美)	ボディチャージ 45 20:15~21:00	泳法レッスン 60 20:30~21:30		ベーシック ウォーク 20:05~20:45 (三木 侑平)	背骨 コンディショニング 20:05~20:50 (山本 恵美)	泳法レッスン 60 20:30~21:30		リラクゼーション ヨガ 20:00~21:00 (米田 美喜)	ボディチャージ 45 20:10~20:55	アクアピクス 20:00~20:45 (樺本 ますみ)	泳法レッスン 60 20:30~21:30		リラクゼーション ヨガ 20:00~21:00 (米田 美喜)	ボディチャージ 45 20:10~20:55	アクアピクス 20:00~20:45 (樺本 ますみ)	泳法レッスン 60 20:30~21:30	ジョイ ウォーク 19:45~20:35 (相原 亮知)	フットケア コンディショニング 45 19:45~20:30 (松田 真由美)	アクアピクス 19:40~20:25 (吉田 真央)	ボディチャージ 45 19:40~20:25 (吉田 真央)	ボディチャージ 45 19:40~20:25 (吉田 真央)	ボディチャージ 45 19:40~20:25 (吉田 真央)	ボディチャージ 45 19:40~20:25 (吉田 真央)	
21	ダンスMIX 21:15~22:00 (Kohei)	ベーシック ウォーク 21:10~21:50 (松田 真由美)			ジョイステップ 20:20~21:10 (高木 奈緒美)	ボディチャージ 45 20:15~21:00	泳法レッスン 60 20:30~21:30		ジョイ ウォーク 21:00~21:50 (三木 侑平)	Fat BurninG 21:05~21:35	マスターズ 21:30~22:30		コンボ 21:10~22:00 (高木 奈緒美)	ボクシングファイト 21:10~21:40 (吉野 和奈)			BODY COMBAT60 20:50~21:50 (村井 龍哉)	リラクゼーション ヨガ 20:45~21:45 (砂山 良弥)			泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30
22					BODY COMBAT45 21:20~22:05 (谷口 優佳)	コアバランス 45 21:15~22:00 (谷口 優佳)			ジョイ ウォーク 21:00~21:50 (三木 侑平)	Fat BurninG 21:05~21:35	マスターズ 21:30~22:30		コンボ 21:10~22:00 (高木 奈緒美)	ボクシングファイト 21:10~21:40 (吉野 和奈)			BODY COMBAT60 20:50~21:50 (村井 龍哉)	リラクゼーション ヨガ 20:45~21:45 (砂山 良弥)			泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30	泳法レッスン 60 20:30~21:30

RPM(バイクレッスン)

曜日	時間	会場
月曜日	12:30~13:00	フィットネスセンター2F バイクエリア
火曜日	20:20~20:50	
水曜日	20:15~20:45	

※レッスン開始5分前(初参加の方は10分前)に集合をお願いします
 ※予約方法:担当など詳細については館内掲示のPOPをご覧ください

要予約

カーディオテニス

曜日	時間	会場
水曜日	19:00~19:45	テニスDコート
木曜日	11:30~12:15	

要予約

※予約方法など詳細はフロントにてお尋ねください

※祝祭日は、18時以降のレッスンはカットとなります。 ※都合によりインストラクターが変更となる場合があります。
 ※器具を使用するレッスンには定員があります。 ※レッスン時・フリースイム開放時以外は、スイミングプールはご利用いただけませんのでご了承ください。
 ※スケジュール内容等が変更になる事もあります。予めご了承ください。 ※記載されている人数以上は参加いただけませんので、ご了承ください。

【心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス】 ステップ系レッスン(第1スタジオ:30名)(第2スタジオ:19名) 【筋力向上を目指したクラス】 ボディチャージ(第1スタジオ:29名)(第2スタジオ:24名) 【ダンスクラス】 バレエ系レッスン:24名/ダンスコンディショニング:30名
 【ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス】 ボールコンディショニング:20名/コアリセット:25名/コアコンディショニング:23名/マットピラティス:30名/ウェーブストレッチ(第1スタジオ:40名)(第2スタジオ:30名)/トータルボディケア:25名/ボディシェイプヨガ(第2スタジオ:30名)/ポルド・ブラ(第1スタジオ:40名)