

時間	月			水			木			金			土			日				
	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	スタジオ			
		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		
10:00																				
11:00	ビギナー 10:30~11:00 合原 拓志	シェイプ ステップ 10:30~11:15 相馬 かおる	ストレッチ 10:30~11:15 小野寺 柁一	アクアジョギング 10:30~11:00 杉澤 奈穂子	バレトン 10:30~11:15 高橋 裕貴子	気功 10:30~11:30 高橋 喜代子	クロール初級 10:30~11:00 高橋 慎	ボディ バランス 10:30~11:30 MEG	ステップ・ アップ 10:30~10:55 牧 健人	スイミング 上級 10:30~11:15 杉澤 奈穂子	スイミング 中級 10:30~11:15 合原 拓志	シェイプ エアロ 10:30~11:15 高橋 裕貴子	シンプル ステップ 10:30~11:10 土谷 千穂	平泳ぎ中級 10:30~11:00 志田 雄人	シンプル エアロ 10:50~11:30 澤部 隼斗	ヨガ 10:30~11:30 及川 順	運動塾 スイミング 9:00~13:00	ヨガ 10:30~11:30 土谷 千穂	シンプル ステップ 10:45~11:25 澤部 隼斗	
12:00	ベビー スイミング 11:00~11:45	ボディ パイプ3.1 11:30~12:30	テクニカル エアロ 11:30~12:30	ベビー スイミング 11:00~11:45	テクニカル ステップ 11:30~12:30	シンプル エアロ 11:45~12:25 土谷 千穂	スイミング初級 11:15~12:00 斎藤 良憲	BAILA BAILA45 11:45~12:30	ボール エクササイズ 11:45~12:15 阿部 美早	脂肪バイバイ 11:30~12:00 杉澤 奈穂子	初BAILA BAILA 11:30~12:00 高橋 裕貴子	気功 11:30~12:30	ベビー スイミング 11:00~11:45	アクアベル&フレックス 12:00~12:30	ボディ パイプ3.1 11:45~12:15 牧 健人	ボール エクササイズ 11:45~12:15 牧 健人		ワークアウト エアロ 11:45~12:30	健康体操 11:45~12:30	
13:00	アクアベーシック 12:45~13:15 小野寺 柁一	ボディ パンプ45 12:45~13:30	アロマ リラックス 12:45~13:30	アクアファイター 12:45~13:15	ボディ アタック45 12:45~13:30	ストレッチ ボール 12:45~13:15 八重樫 愛	スイミング トレーニング 13:00~14:00 志田 雄人	ZUMBA 12:45~13:45 木村 宏美	ウエスト シェイプ 12:30~13:00 阿部 美早	マスターズ スイミング60 13:00~14:00	澤部 隼斗 12:15~13:00	ヨガ 12:45~13:45 土谷 千穂	背泳ぎ初級 12:45~13:15 鎌田 俊樹	ボディ パンプ 13:00~14:00 阿部 美早	ウエスト シェイプ 12:30~13:00 高橋 敬一	ボディ アタック 12:45~13:45 照井 友貴		ボディ アタック 12:45~13:45 照井 友貴		
14:00	背泳ぎ中級 13:30~14:00 斎藤 良憲	クロール中級 13:30~14:00 志田 雄人	ボディ ジャム 13:45~14:45 照井 友貴	ヨガ 13:45~14:45 佐々木 孝子	バタフライ中級 13:30~14:00 鎌田 俊樹	平泳ぎ中級 13:30~14:00 佐々木 琢磨	ボディ パンプ 13:45~14:45 MEG	ヨガ 13:45~14:45 八重樫 愛												
15:00																				
16:00	運動塾 スイミング 14:20~19:30			運動塾 スイミング 14:20~19:30			運動塾 スイミング 14:20~19:30							運動塾 スイミング 12:30~18:45						
17:00																				
18:00	運動塾 選手育成 コース 17:00~20:30			運動塾 選手育成 コース 17:00~20:30			運動塾 選手育成 コース 17:00~20:30													
19:00		初BAILA BAILA 18:30~19:00 木村 宏美	ストレッチ ボール 18:30~19:00 高橋 敬一	ボディ コンバット45 18:30~19:15 牧 健人	ストレッチ30 18:30~19:00 照井 友貴	ボール エクササイズ 19:10~19:40 高橋 敬一	ボディ パンプ 18:30~19:15 榎山 広樹	ワークアウト エアロ 18:30~19:15 高橋 裕貴子	ボディ パイプ3.1 45 18:30~19:15 澤部 隼斗											
20:00		ボディ ジャム 19:15~20:15	ヨガ 19:15~20:15	ボディ パイプ3.1 45 19:30~20:15	ウエスト シェイプ 19:45~20:15		ボディ アタック45 19:30~20:15	バレトン 19:30~20:15												
21:00	アクアピクス 20:15~20:45 杉澤 奈穂子	ボディ ステップ 20:30~21:30 澤部 隼斗	シェイプ エアロ 20:30~21:15	マスターズ スイミング60 20:30~21:30 鎌田 俊樹	ボディ パンプ 20:30~21:30	ボディ バランス 20:30~21:30	アクアファイター 20:15~20:45 斎藤 良憲	ボディ コンバット 20:30~21:30	ヒップホップ 20:30~21:30	スイミング 上級 20:15~21:00 高橋 慎	ビギナー 20:15~21:00 鎌田 俊樹	ボディ アタック 20:30~21:30	ボディ コンバット 20:30~21:30							
	高橋 慎 佐々木 琢磨 大鷲 良佳	志田 雄人	岩田 素 佐々木 琢磨	合原 拓志 佐々木 琢磨 鎌田 俊樹	KARU	榎山 広樹														

◆各クラスは難度別に色分けされています。

どなたでもできる
※体力に合わせて、強度・難易度を落とした動きを選択することができます。

初級者向け
中上級者向け

予 ……定員20名のクラスで予約が必要になります。マシンカウンターにて、レッスン開始15分前から予約受付になります。

☺ ……ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しめます。

ご不明な点はスタッフまでお尋ねください♪

マシンジム・プールの御利用は、営業終了時刻の30分前までとなります。

※FXとは、フレキシビリティの略称で、柔軟性の向上を目的としたクラスです。

予 ……定員20名のクラスです。マシンカウンターにて、クラス開始の15分前から予約受付になります。 ☺ ……ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しめます。 ※FXとは、フレキシビリティの略称で、柔軟性の向上を目的としたクラスです。