

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																								Free Time	
10:30	ピギナーエアロ 10:30-11:15 清野 美貴	太極舞 10:30-11:30 野田 優子	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 小林 玲奈	アクア45 10:30-11:15 橋本 瑞希	フラダンス 10:30-11:30 ゆかこ	かんたんエアロ 10:30-11:00 小泉 明美	ホットヨガ 10:30-11:30 emi	アクア45 10:30-11:15 三俣 絵美	定員150名 背骨 コンディショニング 10:30-11:30 寺戸 純子	DISCO WORLD 10:30-11:15 若瀬 七海	ホットヨガ 10:30-11:30 田山 潤子	アクア45 10:30-11:15 宮崎 恵美子	定員150名 リラクソヨガ 10:30-11:30 Hitomi	ピギナーエアロ 10:30-11:15 波澤 かおる	タヒチアン ダンス 10:30-11:30 Tsubaki	アクア45 10:30-11:15 小室 みゆき	ZUMBA 10:30-11:15 宮路 祐子	かんたんエアロ 10:30-11:00 寺平 愛	ボディメイクヨガ 10:30-11:15 駒田 彩	アクア30 10:30-11:00 金田 賢己	パレーボール 10:30-11:30	ピギナーエアロ 10:30-11:15 野村 かおり		Free Time	
11:00			女性専用																					3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:10-11:55 中村 淳子	
11:30	ジョギングエアロ30 11:30-12:00 清野 美貴	美骨盤 11:45-12:15 中村 淳子	Beauty Lifeヨガ 11:15-12:00 小林 玲奈	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀	定員150名 背骨 コンディショニング 11:45-12:45 寺戸 純子	ボディ スレンダー 11:15-12:00 小泉 明美	ホットヨガ 11:45-12:45 Eimi	水中ウォーキング 11:25-11:55 三俣 絵美	ハイパービート30 11:45-12:15 八田 梢	骨盤底筋 フィットネス 11:30-12:15 若瀬 七海	ホットBeauty Lifeヨガ 12:00-12:45 橋本 瑞希	腰痛体操 11:25-11:55 合谷 由里子	ステップ1 11:30-12:15 波澤 かおる	ステップ1 11:30-12:15 波澤 かおる	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀	アシュタンガ ヨガ入門 11:30-12:15 駒田 彩	エアロファン 11:15-12:15 寺平 愛	コアセット 11:30-12:00 八田 梢	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:10-11:55 中村 淳子					10:00-12:15 スタジオB 開放時間 ※バランスボール・ ストレッチボールを ご自由に使えます。	
12:00		オススメ				オススメ																			
12:30	ボディ スレンダー 12:15-13:00 友井 深雪	ハイパーボディ30 12:30-13:00 中村 淳子	コアセット 12:30-13:00 合谷 由里子			ハイパーボディ 12:15-13:00 小林 玲奈	ホットヨガ 11:45-12:45 Eimi		ベリーダンス 12:30-13:30 ACALI	フィットネス タイチー 12:30-13:30 山崎 マミ	女性専用 ホットヨガ 13:00-14:00 emi	水中ウォーキング 12:50-13:20 今村 真紀	ピギナーエアロ 12:45-13:30 岩本 奈穂	ハイパーボディ 12:30-13:15 中村 淳子	おなか ボール 12:45-13:30	ピラティス 12:30-13:15 SAWAKO	ハイパービート 12:30-13:15 八田 梢		トーンアップ 12:15-12:45 梶田 拓也		ボディ サイクルヨガ 12:30-13:30 恵里				
13:00																									
13:30	骨盤 コンディショニング 13:15-14:00 しずか	ピギナーエアロ 13:15-14:00 湯山 佳代	おなか ボール 13:15-13:45	3ヶ月目 3か月習得 マスター 13:15-13:45 合谷 由里子	ZUMBA 13:00-13:45 富永 美香	美骨盤 13:15-13:45 中村 淳子	ホットBeauty Lifeヨガ 13:15-14:00 合谷 由里子		かんたんステップ 13:45-14:15 AKKO	やさしい ランニング 13:45-14:30 Sato	女性専用 ホットヨガ 13:00-14:00 emi	3ヶ月目 3か月習得 マスター 平泳ぎ 13:30-14:15 今村 真紀	フラダンス 13:45-14:30 野田 優子	ハイパー クラッシュ 13:30-14:15 中村 淳子	リセット 12:45-13:30	ボディ ファンクショナル 13:30-14:15 大貫 豊	リフレッシュストレッチ 13:30-14:00 八田 梢	至福ホットヨガ 13:30-14:15 SAWAKO	アクア45 13:45-14:30 金田 賢己	オススメ	ピギナーエアロ 13:45-14:30 宮崎 恵美子	オススメ			
14:00																									
14:30	リラクソヨガ 14:15-15:15 しずか	かんたんステップ 14:15-14:45 湯山 佳代	ポール ストレッチ 14:00-14:45 SAWAKO	3ヶ月目 3か月習得 マスター 13:55-14:40 合谷 由里子	ピギナーエアロ 14:00-14:45 米山 恵美	ハイパークラッシュ30 14:00-14:30 中村 淳子	女性専用 ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 田口 妃佐子		シェイプ アップボディ 14:30-15:15 AKKO	ピラティス 14:45-15:30 Sato	ホットヨガ 14:15-15:15 渡邊 あやの	アクアグループ30 14:45-15:15 橋本 恵里	ランニング 14:45-15:30 吉田 七恵	24式太極拳 14:30-15:30 金子 紀子	ホットヨガ 14:15-15:15 かおり	ピギナーエアロ 14:30-15:15 山中 康巨	ハイパーボディ 15:15-16:00 金田 賢己	ホットBeauty Lifeヨガ 15:30-16:15 石川 あずみ	女性専用 ホットヨガ45 14:30-15:15 MAI		ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 梶田 拓也	ボディシェイプ エアロ 14:45-15:30 宮崎 恵美子			
15:00																									
15:30	定員32名 バドミントン 15:30-16:30	パレト 15:00-16:00 宮路 祐子	姿勢改善 ピラティス 15:00-16:00 SAWAKO	シェイプアクア 14:50-15:35 Tina	太極舞 15:00-16:00 米山 恵美	ピラティス 14:45-15:45 Mayumi			卓球 15:30-16:30	Dance It Out 15:45-16:30 Tina	Free Time		リンパピクス 15:45-16:30 山崎 恵子	リラクソヨガ 15:45-16:30 Haruka	ホットヨガ45 15:30-16:15 Eimi	エンジョイ ステップ 15:30-16:15 山中 康巨	ハイパーボディ 15:15-16:00 金田 賢己	ホットBeauty Lifeヨガ 15:30-16:15 石川 あずみ	定員32名 バドミントン 16:00-17:00	ハイパービート 16:00-16:45 橋本 恵里	ホットヨガ 16:00-17:00 稲垣 麻衣子				
16:00																									
16:30	定員48名 シックスバック30 16:15-16:45 小林 玲奈		パレエ 16:15-17:15 yui	3ヶ月目 3か月習得 マスター 16:15-17:15 合谷 由里子	エンジョイ卓球 16:15-17:15	ジョギングエアロ30 16:45-17:15 清水 亜佐子	Free Time		エンジョイ バドミントン 16:45-17:45		スタジオB 開放時間 16:00-18:30 ※バランスボール・ ストレッチボールを ご自由に使えます。		エンジョイ卓球 16:45-17:45		Free Time	スタジオB 開放時間 16:45-18:15 ※バランスボール・ ストレッチボールを ご自由に使えます。	エンジョイ卓球 17:00-17:45 天野 玲	ファンクショナル コア 17:00-17:45 天野 玲	定員48名 ハイパー クラッシュ 16:30-17:15 橋本 瑞希	ホットヨガ 16:30-17:30 Eimi		バスケット ボール 17:15-18:15	ホットヨガ 17:15-18:15 MAI		
17:00																									
17:30	エンジョイ卓球 16:45-17:45																								
18:00																									
18:30																									
19:00		暗間スタジオ																							
19:30	オススメ	ストライク インパクト 19:00-19:45 橋本 恵里																							
20:00	トータルボディ シェイプ 19:15-20:00 mizuho		ホットヨガ 19:15-20:15 萩原 智沙子		ZUMBA 19:30-20:15 川上 麻子	ファンクショナル ヨガ 19:30-20:30 橋本 恵里	HOT CRUSH 19:45-20:15 梶田 拓也		トータルボディ シェイプ 19:00-19:45 mizuho	ハイパーボディ 19:30-20:15 梶田 拓也	ホットヨガ 19:00-20:00 村尾 みのり		ZUMBA 19:30-20:15 高橋 久美子	ピギナーエアロ 19:30-20:15 寺平 愛	ホットヨガ 20:00-21:00 Sato		エンジョイ卓球 17:45-18:45	クロスストレッチ 18:00-18:45 天野 玲	ホットUpbeat Music ヨガ 17:45-18:30 橋本 瑞希						
20:30																									
21:00	定員32名 ハイパー クラッシュ 20:15-21:00 橋本 恵里	ZUMBA 20:15-21:00 Sato	ホット ファンクショナル コア 20:30-21:15 mizuho		フットバーン 20:30-21:15 山中 康巨	tone up hip 20:45-21:15 橋本 恵里	ホットヨガ 20:45-21:45 近藤 幸乃		オススメ	トータルボディ シェイプ 19:00-19:45 mizuho	ホットヨガ 19:00-20:00 村尾 みのり		ZUMBA 20:00-20:45 ジーナ	ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 橋本 恵里	ホットヨガ 20:30-21:30 塩見 祐也	暗間スタジオ	ストライク インパクト 20:45-21:30 橋本 瑞希								
21:30	定員32名 バドミントン 21:15-22:15	ハイパーボディ 21:15-22:00 金田 賢己																							
22:00																									
22:30																									
23:00																									

TEL. 0466-37-3353

●営業時間 平日 10:00~23:30
土曜日 10:00~22:00
日曜日 10:00~20:00

●休館日 毎週木曜日

…初めての方におすすめのレッスンです。

…事前予約が必要なプログラムです。

※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

※予約券は、運動着にお着替えを済ませてからお受け取り下さい。

※プログラム予約券はプログラム開始30分前から配布致します。
(スタジオ、アリーナプログラム)
2Fジムエリア入口の予約台にて予約券をご用意致します。
(プールプログラム)
4Fプールサイドの予約台にて予約券をご用意致します。

※ホットプログラム(HOT CRUSH・ホットシェイプを除く)へのご参加は
バスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
背骨コンディショニングは長めのフェイスタオルをご持参下さい。

球技最低催行人数
卓球：16名
バドミントン：4名
ミニサッカー：10名
バスケットボール：10名
パレーボール：12名