

曜日	月		火		水		木	金		土		日		
	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	プール	
10:00	10:30(60) HOT YOGA ~36℃~ (竹廣)  予約制 20名	10:30(30) アクアビクス (吉木)	10:30(60) 沖ヨガ (得能) 		10:30(60) パレトン (河角)  予約制 25名	10:30(30) はじめて プール (竹廣)	休館日	10:30(45) エアロビクス ★★ (山本)		10:30(45) GROUP <b>fight</b> (田中)	10:30(30) 流水 ウォーキング			
11:00		11:15(30) 4種目 ★★ (広中)	11:45(45) ステップ (田邊)  先着19名	11:00(30) 4種目 ★ (皆元)	11:45(45) GROUP <b>groove</b> (吉木)	11:30(30) アクア PLUS (竹廣)		11:45(60) バランス コーディネーション (山本) 	11:00(30) 4種目 ★ (広中)	11:45(45) <b>WAVE STRETCH</b> (吉福) 	11:30(30) 4種目 ★★ (玲奈)	11:30(45) GROUP <b>POWER</b> (伊東)  先着19名		
12:00	12:00(45) マットピラティス (神明) 	12:15(30) <b>water motion</b> ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡)	12:45(25) やさしい ウェーブ (佐藤) 			12:30(30) 4種目 ★★★ (広中)		休館日		11:45(30) <b>aqua ZUMBA</b> (伊東) 	12:45(30) all-out-fit (西) 	12:30(30) アクア ジョギング (屋根本)	12:30(45) エアロビクス ★★ (田中)	12:30(30) 泳ごう会 (玲奈)
13:00	13:00(45) <b>ZUMBA</b> (山本) 	13:15(30) 4種目 ★ (川添)	13:15(45) エアロビクス ★ (佐藤)	13:00(30) フィンスイム (広中)	13:00(45) 美姿勢 Motion (吉福) 	13:30(30) アクア ジョギング (相川)			13:00(60) リラクゼーション ヨガ (加藤) 	13:00(ウオーク) ウオーク (竹廣)			13:45(60) HOT YOGA ~32℃~ (屋根本) 	13:30(30) <b>water motion</b> ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)
14:00	14:00(90) 太極拳 (堀内)			14:30(40) レベルアップ スイム (川添)					13:30(30) 4種目 ★★ (竹廣)				予約制 20名	

**火曜日 やさしいウェーブ & エアロビクス★ について**

やさしいウェーブを行った後、次のエアロビクス★まで5分しか間をあけていません。  
 やさしいウェーブから引き続きエアロビクス★へ参加される方は場所取りの必要がなく、そのままご参加いただけます。  
 エアロビクス★から参加される方は13:10より入室し、空いている場所で受講してください。  
 詳しくは担当スタッフよりアナウンスいたしますので、よろしくお願いいたします。

曜日	月		火		水		木	金		土		日		
	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	プール	
18:00	18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋)						休館日							
19:00	19:45(60) GROUP POWER (田中) 先着19名	19:30(30) スタート ターン (川添)	19:00(45) GROUP groove (伊東)	19:30(30) 4種目 ★ (川添)	19:20(60) HOT YOGA ~32°C~ (相川)  予約制 20名			19:15(45) エアロビクス ★ (相川)	19:30(30) フィンスイム (川添)					
20:00		20:15(20) 水中 エクササイズ (西)	20:00(45) パワー YOGA (越智) 	20:15(30) アクア ジョギング (屋根本)	20:45(30) all-out-fit (田中) 	20:00(30) アクアビクス (岡)		20:15(45) GROUP fight (田中)	20:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション (岡) 1日/22日 持久力 8日/29日 筋力	<b>夏休み短期教室のお知らせ</b>  <b>3期目</b> <b>8月4日(月)-8月8日(金)</b>  <b>4期目</b> <b>8月18日(月)-8月22日(金)</b>  ※12:00までコース制限もあります。 上記期間中はレッスンの代行・休講の可能性あります。 ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。				
21:00	21:15(60) HOT YOGA ~36°C~ (吉福)  予約制 20名	21:15(30) 4種目 ★★★ (あつし)	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福) 		21:30(45) ステップ (田中)  先着19名	21:15(30) 4種目 ★★ (川添)	21:15(60) バレトン (河角) 							

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~18:45	10:10~11:10

**もっとキレイBODYに!**

→ 営業時間  
[平日] 10:00~23:00  
[土日・祝] 10:00~20:00

→ 電話番号  
**0827-32-1133**

→ 休館日  
**木曜日**