

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)	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)	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 fight (田中)	10:30(30) 流水 ウォーキング			
	 予約制 20名		 予約制 25名		 予約制 25名									
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 groove (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) WAVE STRETCH (吉福)	11:30(30) 4種目 ★★ (玲奈)	11:30(45) GROUP POWER (伊東) 先着19名		
														
12:00	12:00(45) マットピラティス (神明)	12:15(30) water motion 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)				11:45(30) aqua ZUMBA (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)
										12:30(30) アクア ウォーク (竹廣)				
13:00	13:00(45) ZUMBA (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)					13:45(60) HOT YOGA ~32℃~ (屋根本)	13:30(30) water motion ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)
				13:45(30) アクアビクス (竹廣)						13:30(30) 4種目 ★★ (竹廣)			 予約制 20名	
14:00	14:00(90) 太極拳 (堀内)			14:30(40) レベルアップ スイム (川添)										
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。														

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℃~ (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) 5日/19日 持久力 12日/26日 筋力	GROUP groove GROUP fight GROUP POWER 9月是新曲シーズンです！ 曲、動きが新しくなりますのでお楽しみに！ MOSSAのレッスンは3か月おきに 曲、動きが変わり飽きないようになっています！			
21:00	21:15(60) HOT YOGA ~36℃~ (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、あらかじめご了承ください。

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