

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(45) WAVE STRETCH (吉福)		10:30(60) 沖ヨガ (得能)	10:30(30) はじめて プール (皆元)	10:20(60) バレトン (河角)	10:30(30) アクア PLUS (吉木)	休館日	10:30(45) マットピラティス (神明)		10:30(45) HOT YOGA ~36°C~ (吉木)	10:30(30) 流水 ウォーキング		
11:00	11:45(45) パワーYOGA (竹廣)	11:00(30) バタフライ★ 6日・20日 平泳ぎ★ 27日 (広中)	11:45(45) エアロビクス ★ (佐藤)		11:35(30) 昇降教室 (田邊)	11:30(30) 4種目 ★★ (広中)		11:25(60) ZUMBA (山本)	11:15(30) アクアビクス (竹廣)	11:45(45) 美姿勢 Motion (吉福)	11:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)	11:45(45) GROUP fight (田中)	11:45(30) 4種目 ★ (玲奈)
12:00		12:00(20) 水中 エクササイズ (西)	12:40(25) やさしい ウェーブ (佐藤)		12:15(45) ステップ (田邊)	12:30(30) アクア ジョギング (竹廣)		12:35(45) バランス コーディネーション (山本)	12:00(30) 4種目 ★★ (竹廣)	12:45(60) GROUP POWER (田中)	12:30(30) フィンスイム (玲奈)	12:45(45) パワーYOGA (相川)	12:45(30) アクア ジョギング (屋根本)
13:00	13:00(45) エアロビクス ★★ (山本)	12:45(30) 4種目 ★★★ (玲奈)	13:15(45) GROUP groove (吉木)	13:00(30) アクア PLUS (竹廣)	13:30(60) HOT YOGA ~32°C~ (吉福)	13:30(30) クロール★ 1日・15日・29日 背泳ぎ★ 8日・22日 (竹廣)		13:30(60) リラクゼーション ヨガ (加藤)	12:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡)			13:45(30) all-out-fit (西)	
		13:45(30) アクアビクス (吉木/川添)		13:45(30) 4種目 ★ (広中)					13:30(30) 泳ごう会 (広中)				
14:00	14:00(90) 太極拳 (堀内)			14:30(30) スタート ターン (川添)									

「昇降教室」 水曜日 11:35～

昇降運動は、誰でも気軽に取り組めるシンプルな全身運動です。
 足腰の筋力アップはもちろん、心肺機能の向上や生活習慣病・転倒の予防にも効果的！
 「楽しく体を動かしたい」「足腰に不安があるけど運動したい」そんな方にぴったりのクラスです。
 音楽に合わせて、無理なく、楽しく続けられる内容になっています。
 ぜひ一度、体験してみませんか？
 あなたのペースで、健康づくりを始めましょう！

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)		18:30(60) HOT YOGA ~32℃~ (屋根本)				休館日							
19:00	19:30(30) all-out-fit (田中)	19:30(30) アクア ジョギング (相川)			19:30(30) エアロビクス ★ (田中)			19:15(45) GROUP POWER (伊東) 先着19名	19:30(30) クロール ★★ (玲奈)					
20:00	20:15(45) エアロビクス ★★ (田中)	20:30(30) 4種目 ★ (川添)	20:00(45) パワー YOGA (越智)	20:00(20) HIIT トレーニング (西)	20:15(45) GROUP fight (田中)	20:00(30) 4種目 ★★ (川添)		20:15(45) ステップ (田中) 先着19名	20:30(60) マスターズ (川添)	<h1>TANITA測定</h1> <p>最近測定していないなあ・・・と思っている方！</p> <p>2階ジムエリアまでお越しく下さい！</p> <p>お待ちしております♪</p> <p>タイムスケジュールは、HPからも ご確認くださいませ！</p>  <p>ここです。</p>				
21:00	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福)	21:15(30) フィンスイム (あつし)	21:15(45) GROUP groove (伊東)	21:15(40) レベルアップ スイム (川添)	21:30(45) HOT YOGA ~36℃~ (相川)	21:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション 1日・15日・29日 筋力UP 8日・22日 持久力UP (岡)	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