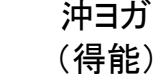
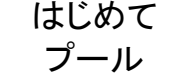
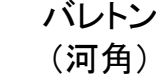
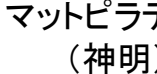
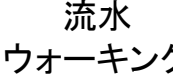
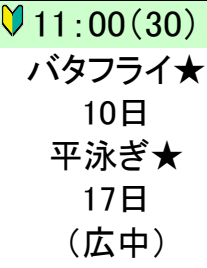
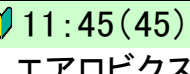
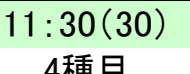
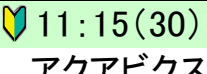
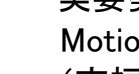
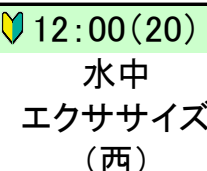
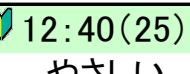
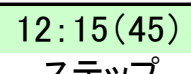
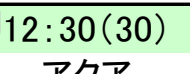
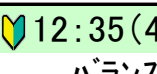
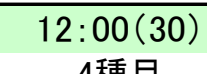
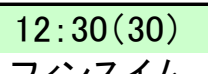
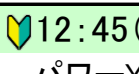
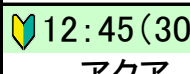
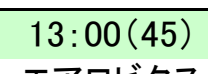
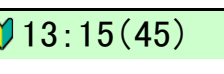
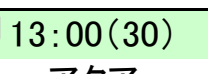
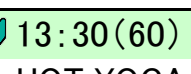
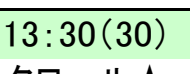
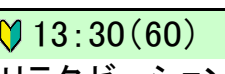
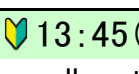
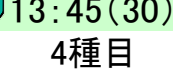
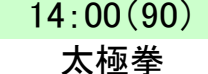
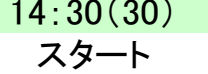


曜日	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	 WAVE STRETCH (吉福)		 10:30(45) 沖ヨガ (得能)	 10:30(30) はじめて プール (皆元)	 10:20(60) バレトン (河角)	 10:30(30) アクア PLUS (吉木)	休館日	 10:30(45) マットピラティス (神明)		 10:30(45) HOT YOGA ~36℃~ (吉木)	 10:30(30) 流水 ウォーキング		
					 予約制 25名					 予約制 20名			
11:00	 11:45(45) パワーYOGA (竹廣)	 11:00(30) バタフライ★ 10日 平泳ぎ★ 17日 (広中)	 11:45(45) エアロビクス ★ (佐藤)		 11:35(30) 昇降教室 (田邊) 入門ステップ 先着19名	 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) 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) 先着19名	 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) 先着19名	 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)
		 12:45(30) 4種目 ★★ (玲奈)						 12:45(30)					
13:00	 13:00(45) エアロビクス ★★ (山本)	 13:45(30) アクアビクス (吉木/川添)	 13:15(45) GROUP groove (吉木)	 13:00(30) アクア PLUS (竹廣)	 13:30(60) HOT YOGA ~32℃~ (吉福)	 13:30(30) クロール★ 5日・19日 背泳ぎ★ 12日・26日 (竹廣)		 13:30(60) リラクゼーション ヨガ (加藤)	 13:30(30) 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) 4種目 ★ (広中)	 予約制 20名			 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)  予約制 20名				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)	TANITA測定 最近測定していないなあ・・・と思っている方！ 2階ジムエリアまでお越しください！ お待ちしております♪ タイムスケジュールは、HPからも ご確認いただけます！ ここです。 			
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)  予約制 20名	 21:10(30) water motion ウォーター・イン・モーション 5日・19日 筋力UP 12日・26日 持久力UP (岡)		 21:15(60) バレトン (河角)  予約制 20名					

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