

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 ~32℃~ (吉福)   予約制 20名	10:30(30) アクアビクス (竹廣)	10:15(60) 沖ヨガ (得能)  	10:30(30) 4種目 ★ (広中)	10:15(60) バレトン (河角)  	10:30(30) アクア ウォーク (竹廣)	休館日	10:15(45) ステップアップ エアロ (佐藤)		10:30(45) GROUP <b>POWER</b> (田中)  先着19名	10:30(30) 流水 ウォーキング  7日/21日 休講	「予防改善クラス」  月ごとに部位別の ・マッサージ ・ストレッチ ・エクササイズ を行っていきます。  痛みの予防改善を目指します♪		
11:00		11:30(30) はじめて プール (竹廣)	11:25(30) GROUP <b>groove</b> (吉木)		11:30(30) 昇降教室 (田邊)  先着19名	11:15(30) 4種目 ★★★ (広中)		11:15(45) バランス コーディネーション (山本)  	11:15(30) water motion ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡)	11:45(45) WAVE STRETCH (吉福)  	11:30(30) 4種目 ★★ (玲奈)	11:45(30) 予防改善クラス (西)  3月「肩」  	11:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)	
12:00	12:00(45) マットピラティス (神明)  	12:30(30) アクア PLUS (伊東)	12:05(45) ステップ (田邊)  先着19名		12:15(45) エアロビクス ★★ (田邊)	12:30(20) 水中 エクササイズ (西)		12:15(60) ZUMBA (山本)	12:00(30) クロール★ 6日 背泳ぎ★ 13日27日 (広中)	12:45(45) GROUP <b>groove</b> (吉木)	12:10(20) 水中 エクササイズ (西)	12:30(45) GROUP <b>fight</b> (田中)	12:30(30) 4種目 ★ (岡)	
13:00	13:00(45) エアロビクス ★ (山本)	13:30(30) 4種目 ★★ (広中)	13:15(45) HOT YOGA ~38℃~ (竹廣)   予約制 20名	13:15(20) HIIT トレーニング (西)	13:15(45) 美姿勢 Motion (吉福)  	13:30(30) 平泳ぎ★ 4日18日 パタフライ★ 11日25日 (竹廣)		13:30(60) リラクゼーション ヨガ (加藤)  	12:45(30) アクア ジョギング (竹廣)			13:45(45) HOT YOGA ~32℃~ (玲奈)   予約制 20名		
14:00	14:00(90) 太極拳 (堀内)			14:00(40) レベルアップ スイム (川添)					13:30(30) フィンスイム (竹廣)					

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	19:30(60) バレトン (河角)	19:45(30)  ウォーター・イン・モーション 筋力 2日16日 持久力 9日23日 (岡)	19:00(45) パワーYOGA (越智)		19:30(45) エアロビクス ★★ (田中)	19:15(30) 4種目 ★★★★ (玲奈)		19:30(45) GROUP groove (伊東)	19:30(30) 4種目 ★ (川添)					
20:00	20:45(30) エアロビクス ★ (田中)	20:30(30) フィンスイム (川添)	20:00(60) GROUP POWER (伊東)  先着19名		20:30(30) all-out-fit (田中)			20:45(60) GROUP fight (田中)	20:30(30) アクアビクス (川添)	 このマークのあるレッスンでは ヨガマットを使用します！ マイマットの準備をお願いします！				
21:00	21:30(45) ステップ (田中)  先着19名	21:15(30) 背泳ぎ ★★ (あつし)	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福)	21:15(45) マスターズ (川添)	21:30(45) HOT YOGA ~32℃~ (玲奈)	21:15(30) アクア PLUS (岡)								

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