

TEL099-272-0082

入館時間 9:55	月			火			水	木			金			土			日
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)
10:15 S 10:30				ストレッチ (スタッフ)		フリー 開放	休 館 日	ストレッチ (スタッフ)	定員12名		ストレッチ (スタッフ)	フリー 開放					
10:40 S 11:35	らくらく健康体操 (米澤)	定員20名	10:50~11:20 アクアビクス (大久保)	10:40~11:25 エアロビクス (ベーシック) (花田)				10:40~11:25 オリジナルエアロ 初級 (堀)	いきいき健康体操 (天瀬)	10:50~11:20 アクアビクス (大久保)	ペルビック ストレッチ (山崎)			10:40~11:25 エアロビクス (大久保)	10:30~11:15 かんたん ボクシングエアロ or かんたん筋コン (スタッフ)		
11:50 S 12:45	11:50~12:35 フィットネスダンス (益森)			ヨガ		10:50~11:30 Let'sスイム (稲田)		11:50~12:35 エアロビクス (コンビネーション) (上野)	お楽しみレッスン (スタッフ)		11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木)			11:50~12:35 ZUMBA (米澤)	11:30~12:25 ヨガ (橋元)		
13:00 S 13:30	13:00~13:45 ラテンエアロ (コンビネーション) 鍛 (上野)			13:00~13:45 ベリー-DE お腹引き締め (松木)					移動 しました。					13:00 幼児ダンス 13:55	※日曜日は プールが フリー開放 となります。		
13:45 S 14:40				14:00~14:45 ZUMBA (松木)		フリー 開放			太極拳 (田畑)		14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留)			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			
14:30 S 15:25	幼児身体作 り教室		フリー 開放		2コース も使用し ます。	幼児水泳 ※1・2コース使 用		14:30~15:25 幼児水泳①	2コース も使用し ます。	幼児水泳 ※1・2コース使 用	15:10~16:05 太極拳 (田畑)		幼児水泳 ※1コース使用	15:10 Jrダンス 高学年 16:05	フリー 開放	※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。	
15:30 S 16:25				15:30~16:20 フリー 開放	幼児水泳②			15:30~16:20 フリー 開放		ロウリー ボールを 含む太極 拳です。	15:30~16:20 フリー 開放		※全コース使用	15:50 Jr水泳 16:45			
16:30 S 17:25				水泳A ※全コース使用	水泳A			水泳A ※全コース使用			水泳A ※全コース使用		16:15 育成ダンス 17:45	フリー 開放			※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ いたします。
17:30 S 18:25	Jr身体作り 教室			水泳B ※全コース使用	水泳B			水泳B ※全コース使用			水泳B ※全コース使用						
18:40 S 19:10				18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤)		フリー 開放		お楽しみレッスン (スタッフ)			18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ)						
19:20 S 20:05	エアロビクス (花田)		19:35~20:20 ZUMBA (米澤)			ハッスルファイト (スタッフ)			19:20~20:15 やさしい フローヨガ (田島)	18:55~19:50 リラックスヨガ (益森)							
20:15 S 21:10	ピラティス (花田)						ピラティス (中村)										