

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)			ストレッチ (スタッフ)								
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) 😊 30分	10:40~11:25 エアロビクス (ベーシック) (花田) 😊 45分				10:40~11:25 オリジナルエアロ 初級 (堀) 😊 45分	いきいき健康体操 (天瀬) 😊	10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30分	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) 😊 45分			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) 45分 😊		
11:50 S 12:45	11:50~12:35 フィットネスダンス (益森) 😊 45分			ヨガ 😊	10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 40分				11:50~12:35 エアロビクス (コンビネーション) (上野) 45分 鍛	定員10名	フリー開放	11:50~12:35 エンジョイエアロ (松木) 😊 45分			11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 45分			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) 45分			13:00~13:45 ベリー-DE お腹引き締め (松木) 45分 😊	フリー開放				お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分							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) 45分	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				幼児水泳 ※1コース使用	14:30~15:25 幼児水泳①					幼児水泳 ※1コース使用		15:10~16:05 太極拳 (田畑)			15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
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		ローリー ボールを 含む太極 拳です。			15:30~16:20 フリー開放			15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用
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			※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) 😊 45分		フリー開放		お楽しみレッスン (スタッフ) 😊 30分		フリー開放			18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分 😊						
19:20 S 20:05	エアロビクス (花田) 😊 45分			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 45分				ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分			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) 😊											