

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ 休館日 ■ 祝日

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
08:00					
15		13:00~ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00よりジムカウンターにて 整理券を配布致します。 ジョギングサークル 毎週土曜日実施 10:00~12:00 ※雨天時は中止となります。			
30					
45					
09:00					
15					キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 8:45~9:45
30					
45					
10:00					
15	エアロ2 10:00~10:50 小宮 知子	リフレッシュ 体操60 10:10~11:10 屋宜 佐美子	キッズ空手 ジュニアⅠ 10:00~11:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 9:45~10:45
30					
45					
11:00					
15	[CARDIO+トレーニング] ZONE 11:05~11:50 小宮 知子	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:20~12:05 日暮 祐貴	キッズ空手 ジュニアⅡ 11:10~12:10		キッズスイミング キッズスイマー 10:45~11:45
30					
45					
12:00					
15	ベリーダンス フィットネス 12:00~12:45 原田 麻里	Functional Sequence YOGA 12:15~13:00 日暮 祐貴	姿勢調整 スクール60 12:30~13:30 屋宜 佐美子		キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45
30					
45					
13:00	整理券				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 原田 麻里	バレー60 13:15~14:15 松永 由佳子	卓球 専用予約枠 13:40~14:00 卓球 [予約] 14:00~14:20 卓球 専用予約枠 14:20~14:40 [予約]	オリジナル ウエストシェイプ 13:15~13:35 オリジナル プレイコート サーキット 13:45~14:05	キッズスイミング リトルスイマー 13:15~14:15 ベビースイミング ビギナー・アドバンス 13:15~14:00
30					
45					
14:00	キック シェイプ45 13:55~14:40 高橋 怜子	アクティブ ストレッチ 14:30~15:00 浅川 優子			アクア ダンス45 14:15~15:00 大島 美帆
15					
30					
45					
15:00	エアロ2 14:50~15:40 岡部 和彦	NEW SPARTAN WORKOUT45 15:15~16:00 木村 亮太	キッズダンス キッズ 15:00~16:00		マイスター アクアミット +F 30 15:10~15:40 大島 美帆
15					
30					
45					
16:00	ステップ2 15:55~16:45 岡部 和彦	ファイティング ラッシュ30 16:25~16:55 堀 雅淑	キッズダンス ジュニアⅠ 16:10~17:10		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:00~17:00
15					
30					
45					
17:00	アドバンス エアロ 17:00~18:00 森山 誠子	ヨガ60 17:10~18:10 藤井 由美	キッズダンス ジュニアⅡ 17:10~18:10		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:00~18:00
15					
30					
45					
18:00	パワー ラッシュ45 18:15~19:00 高橋 怜子	美姿勢 ワークアウト 18:20~19:05 森山 誠子	はじめて HIP HOP 18:20~18:50 MEGU	TRX カーディオサーキット 17:40~18:00 TRX フローストレッチ 18:10~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:00~19:00
15					
30					
45					
19:00	アップデート				
15					
30	Mind Flow Yoga 19:15~20:00 コウジ	HIP HOP60 19:15~20:15 MEGU			
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

20:20~
HIP HOP サークル20
第1・3週実施

プールのコース設定

定員 50名
通常2コースでの実施になります。
25名以上になった時点で3コースへ変更します。
12:20~13:05 60名を超えた場合、
アクアダンス45 4コースを使用させていただきます。

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
08:00					
15					
30					
45					
09:00					
15					キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 8:45~9:45
30					
45					
10:00					
15		マイスター			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 9:45~10:45
30	エアロ2 10:10~11:00 大槻 まき子	ファーストピクス 10:10~10:50 小林 亮子	キッズ空手 ジュニアⅠ 10:00~11:00		
45					
11:00					
15					キッズスイミング キッズスイマー 10:45~11:45
30					
45					
12:00					
15					キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					

各定員数

プレイコートA	9
プレイコートB	12
カロリバーナーHR	10

スタジオレッスン 定員数

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
エアロピクス / ZONE	73	46	
ステップ	45	32	
ダンス (ジャズ・BAILA・UMWD・BUM BUMなど)	65	46	25
バレー		46	25
調整系・太極拳 (ヨガ・ピラティス・アロマヒーリング含む)	60	40	20
Retレーニング	45	28	20
パワーラッシュ	45		
ファイティングラッシュ・マーシャル	60	45	
アクティブストレッチ	45	35	
コアコントロール		28	
美姿勢ワークアウト	55	40	
SPARTAN WORKOUT		40	

- …【アクティブプログラム】※各クラスの左下に表記
積極的にカラダに負荷をかけ、
レベルアップを目指すプログラムです。
- …【リカバリープログラム】※各クラスの左下に表記
代謝を上げ、回復力を高めるプログラムです。
- …初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。
- …エクササイズに慣れた方向けのプログラムです。
- …エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。
- NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
- 有料…有料のプログラムレッスンです。
別途お申込み、ご入金が必要です。
- 予約…予約が必要なクラスです。
- 整理券…整理券をお配り致します。
お一人様一枚とさせていただきます。
※スタジオレッスン・アクアレッスンともに
開始2時間前からフロントで配布致します。
※スイミングレッスンは開始30分前から
プールエリアにて配布致します。
- カンパイト…実践的な運動でカラダの動きをよくするプログラムです。
- マイスター…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
- アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。
- ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン/開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
- ※アクアレッスンは実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。