

	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				金 FRI			
	1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール	1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール	1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール	1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール	1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール
10	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング	姿勢美 ストレッチ 10:00~10:30	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング	エンジョイ エアロ 10:15~11:00	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	プランコ ストレッチ 10:10~(20) Queenax	はじめて スイム 松本 10:00~(20)	かんたん エアロ 10:15~11:00	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	筋膜 リリース10 10:10~	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	めざまし ストレッチ 10:00~10:30	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング
11	ステップ & シェイブ 10:45~11:30	ナニ アロハ 長谷川 10:45~11:30	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax		グループ 川口 10:45~11:30	ミニミニエアロ 10:40~11:10	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax		エンジョイ エアロ 10:15~11:00	エンジョイ エアロ 10:15~11:00	年中健康倶楽部 週替わり 30 10:40~11:10	かんたん エアロ 10:25~(30)	かんたん エアロ 10:15~11:00	てんとう予防 体操 10:45~11:15	筋膜 リリース10 10:10~		かんたん エアロ 10:15~11:00	センター 土肥 10:40~11:10	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング
12	パワーヨガ 村井 11:45~12:30	コアフレッシュ 11:40~12:00			ポルトブラ 網谷 11:45~12:30				骨盤調整 ヨガ JURI 11:15~12:00	ポーランド 三村 11:30~12:00	チェク 11:15~12:00	らくちんアクア 体引き締め 小池 11:00~(45)	ラディカル パワー 河上 11:15~12:00	ナチュラル ヨガ 上原 11:45~12:30			かんたん エアロ 11:30~12:15	センター 土肥 10:40~11:10	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	女性の為のヘルシー (スクール) 健康体操 & 水中ウォーキング
13	リトモス 林 13:00~13:45	アロマ ストレッチ 13:15~13:45		中高年からの楽々 スイミング(スクール)	LET'S MOVE! センター 河上 13:00~13:45	ハンモック 13:00~(20)網谷		マスター スイミング 12:30~(60)	かんたん ステップ 初級 金森 13:00~13:45	サーキット 13:00~(20)		ワンポイント 13:30~(30)	ステップ レギュラー 中級 中澤 12:30~13:15	ポルトブラ 清家 13:00~13:45		中高年からの楽々 スイミング(スクール)	太極拳 陳 12:30~13:30	センター 土肥 10:40~11:10	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	マスター スイミング 12:30~(60)
14	ステップ レギュラー 中級 津田 14:00~14:45	はじめてエアロ 初心者 土肥 14:00~14:30	筋膜 リリース10 14:00~		エンジョイ エアロ 14:00~14:45	体幹メイクアップ 14:00~14:30			ファイトウ 谷村 14:00~14:45	ナチュラル ヨガ 上原 14:00~14:45		ワンポイント 13:30~(30)	エアロ レギュラー 中級 川崎 14:00~14:45	ピラティス 村井 14:15~15:00		中高年からの楽々 スイミング(スクール)	LET'S MOVE! グループ 三村 13:45~14:30	骨盤調整 ヨガ 網谷 13:45~14:30	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	
15	ラディカル 月替わり 30 15:00~15:30	4月パワー 5月ユーバウンド 6月パワー		ジュニアスイミング	体ひきしめ 15:00~15:30				柔軟性向上 ストレッチ 15:00~15:30			ファンクショナル トレーニング & ストレッチ	エアロ レギュラー 中級 川崎 14:00~14:45	ピラティス 村井 14:15~15:00		ジュニアスイミング	エンジョイ ステップ 初級 吉田 14:45~15:30	ミニミニエアロ 15:00~15:20	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	ジュニアスイミング
16	ダンスエアロ ダンステイストを組み込んだ スタイリッシュで燃焼効果 抜群のエアロピクス! ※毎週月曜(よる)開催NEW				体ひきしめ お尻・腕・背中・腹筋など 気になる部位をトレーニングする 全身ボディメイクプログラム ※毎週火曜(ひる)土曜(あさ)開催!				腹筋サーキット 気になる「おなか」を集中攻撃! 腹筋の強化とウエストひきしめを 目指した10分間トレーニング ※毎週火曜(よる)水曜(よる)開催				ファンクショナル トレーニング & ストレッチ スーパーファンクショナル(プランコ状 のサスペンションバー)を使用した ストレッチやトレーニングです! 姿勢改善や機能改善に効果的!							
19	ポルトブラ 林 18:45~19:30	はじめてエアロ 初心者 土肥 18:45~(30)			エアロ レギュラー 中級 藤森 19:15~20:00	柔軟性向上 ストレッチ 19:45~20:15			はじめて ステップ 前井 18:45~19:15	ラディカル パワー 河上 19:30~20:00		腹筋 サーキット10 18:50~	エンジョイ エアロ 18:45~19:30	ユーバウンド 谷村 19:45~20:15	柔軟性向上 ストレッチ 19:45~20:15		はじめて ステップ 三村 18:45~19:15	ファンクショナル サーキット10 19:00~	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	
20	NEW ダンスエアロ 林 19:45~20:30	LET'S MOVE! センター 松村 19:45~20:30	ファンクショナル トレーニング10 19:30~		エアロ レギュラー 中級 藤森 19:15~20:00	柔軟性向上 ストレッチ 19:45~20:15			リトモス 前井 19:30~20:15	ラディカル パワー 河上 19:30~20:00		腹筋 サーキット10 19:40~	エンジョイ エアロ 18:45~19:30	ユーバウンド 谷村 19:45~20:15	柔軟性向上 ストレッチ 19:45~20:15		ファンクショナル トレーニング10 19:30~	ファンクショナル ストレッチ10 19:00~	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	
21	ユーバウンド 松村 20:45~21:15		ファンクショナル トレーニング10 20:30~		LET'S MOVE! センター 吉田 20:30~21:30	かんたん ステップ 初級 藤森 20:30~21:10			HIPHOP 加藤 20:40~21:30	かんたん エアロ 初級 河上 20:20~21:00		ファンクショナル エフ 20:30~(40)	エンジョイ エアロ 18:45~19:30	ユーバウンド 谷村 19:45~20:15	柔軟性向上 ストレッチ 19:45~20:15		かんたん ウォーク 20:15~(30)	ラディカル パワー 中島 20:30~21:15	空中 トレーニング 10:45~(20) Queenax	初心者 スイム 20:15~(45)

※都合によりプログラム時間、内容・担当者が変更する場合があります。 ※担当者が記入されていないクラスはホワイトボードを確認してください。 ※入室はレッスン開始の15分前とさせていただきます。 ※レッスン開始後のご入室はできません。
 ※プールフリータイム...ジュニアスイミング・レベルアップコース開催中以外は利用できます。(一部コース制限がございますので、別紙にてご確認ください。
 ※「女性の為のヘルシースイミング」「健康体操 & 水中ウォーキング」「中高年からの楽々スイミング」...スクール制となります。但しマスター会員様は無料でご参加になれます。プログラム詳細は別紙にてご確認ください。
CHECK : 週替わりプログラムです。案内ポスター・WEB・ホワイトボードにてご確認ください。 **要予約** : レッスン開始30分前よりジムエリアカウンターにて受付を開始します。 **★** : 変更箇所です。時間やプログラムをご確認ください。

