

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:10	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	10:10
10:30	全身すっきり 10:30~11:00 田村	ルシーダットン	ピラティス30 10:30~11:00 えみ	4泳法初級者 10:30~11:00 吉田	ZUMBA	ストレッチ30 10:30~11:00 飯塚	10:30
11:00	1週目 胸筋 2週目 上半身 3週目 下半身 4週目 ストレッチ	10:30~11:30 高畑智子	アコアピクス 11:00~11:30 小野島	痛みよせな身体ヨガ	10:30~11:30 對比地 葉子	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島	11:00
11:30	ウォーク&アコア 11:30~12:00 吉田	30分エクササイズ 11:40~12:10 高畑智子	チャレンジフィンスイム 11:40~12:10 小野島	11:05~11:55 えみ	11:10~11:30吉田	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	11:30
12:00	週変わりレッスン	ポイント泳法 12:10~12:50 吉田	平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島	11:40~12:10 田村	11:40~12:10 對比地 葉子	野口 礼子 フルで曲に 合わせて楽しく レッスン	12:00
12:30	12:00~12:50	ポイント泳法 12:10~12:50 吉田	太極拳(初級) 12:00~12:20 福田 智之	12:00~12:20 福田 智之	11:55~12:40 野口 礼子	エアロ45 11:55~12:40 野口 礼子	12:30
13:00	野口・村田	コンディショニング & リラックスストレッチ 13:00~14:00 村田真規	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00~ 田村	太極拳 12:20~12:50 福田 智之	12:20~12:50 小野島	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 12:00~14:00	13:00
13:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	かんぼれスイム40 (初級) 13:00~13:40 吉田	フライベイトレッスン (有料)小野島 14:00~14:30	健康気功法 13:00~13:30 福田 智之	13:30~14:30 山根美穂	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 12:00~14:00	13:30
14:00	14:10~15:10 斉藤 洋子	おまかせ水泳40 14:00~14:40 田村	5月はお休み	自主練マスターズ 目標1000m (25m泳げればOK) 13:00~13:50 メニュー渡します	13:30~14:30 山根美穂	エアロピクス 13:00~14:00 高橋由美子	14:00
14:30	ヨガ60	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	特別水泳教室 14:40~15:10 田村	14:50~15:50 大屋 理恵	高橋由美子 アコアピクス 14:45~15:25 富士鈴依子 ジョグ&ウォーク 14:45~15:15 飯塚	14:30
15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:00
15:30	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	15:30
16:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:00
16:30	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	16:30
17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:00
17:30	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	17:30
18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:00
18:30	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	18:30
19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:00
19:30	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	19:30
20:00	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:00
20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	20:30
21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:00
21:30	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	21:30
22:00							22:00

お得な家族チケット販売中!!

フィットネス利用5回2,500円券 & フィットネス+湯乃庵利用5回4,900円券

詳しくは館内POPもしくはスタッフまで

5月のレッスンプログラムです

岩盤浴でレッスン!

月曜 20:00~20:50

ピラティス 富士先生

水曜 20:00~20:50

体幹リンパ 富士先生

木曜 13:30~14:20

ホットヨガ 大屋先生

金曜 14:00~14:50

ピラティス 富士先生

日曜 13:00~13:50

ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です

土曜の夜は
21:00
チェックアウト

土曜の夜は
レッスンなし
フリースイム
泳ぎごびには
最適ですよ

1週目ダンベル
2週目ヌードル
3週目脂肪バイバイ

5月
基本お休み

会員様
ご紹介
是非お願い
します

週変わりレッスン
15:10~15:40
田村

おまかせ水泳
19:00~19:30
田村

NEW
レッスン

ヨガ60
山根美穂

かんたんエアロ
12:20~12:50
小野島

おまかせ水泳
12:20~12:50
田村

メニューをこなして
頑張りましょう!

バタフライ

NEW
レッスン

ree jam
20:10~21:00
對比地葉子

アコアピクス
19:15~19:45
小野島

水中餅トシ
19:00~19:20
飯塚

時間と担当
変わりました
ぜひ参加下さい

ヨガ60
山根美穂

おまかせ水泳
19:30~20:00
飯塚

フライベイトレッスン
(有料)田村
15:20~15:50

時間変わりました
ご注意ください

1キロフィンスイム
20:20~21:00
飯塚

ジョグ&ウォーク
19:40~20:10
飯塚

おまかせ初級者
19:00~19:30
飯塚

日曜・祝日は
19:00
チェックアウト
ご協力下さい

1. 3週は
富士アコアピクス
40分
2. 4. 5週は
ジョグ&ウォーク
30分

おまかせ水泳
15:30~16:00
飯塚

おまかせ水泳
15:50~16:20
田村

おまかせ水泳
13:40~14:20
小野島

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00

野口 礼子
足ヒレ
(フィン)
フリータイム
(初心者コース)
12:00~14:00