

	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	11:00~11:30 アケアピクス 小野島	11:05~11:55 痛みよせない身体ヨガ	10:30~11:30 対比地 葉子	11:00~11:30 ヨガ45 野口 礼子	11:00
11:30	11:30~12:00 ワーク&アケア 吉田	30分エクササイズ	11:40~12:10 チャレンジフィンスイム 小野島	11:40~12:10 ウォーターダンベル 田村	11:40~12:10 対比地 葉子	11:00~11:45 野口 礼子	11:30
12:00	週変わりレッスン	11:40~12:10 高畑智子	12:20~12:50 平泳ぎ・バタフライ(初級) 小野島	12:00~12:20 太極拳(初級)	11:40~12:10 対比地 葉子	11:55~12:40 エアロ45 野口 礼子	12:00
12:30	12:00~12:50	12:10~12:50 吉田	12:20~12:50 小野島	12:20~12:50 田村	12:20~12:50 小野島	11:55~12:40 野口 礼子	12:30
13:00	野口・村田	13:00~14:00 コンディショニング & リラックスストレッチ 村田真規	13:00~13:30 クロール・背泳ぎ (初級) 田村	12:20~12:50 太極拳	12:20~12:50 福田 智之	12:20~12:50 かんたんエアロ 小野島	13:00
13:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	13:00~13:40 吉田	14:00~14:30 プライベートレッスン (有料)小野島	13:00~13:30 健康気功法	13:00~13:50 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	13:10~13:30 小野島	13:30
14:00	14:10~15:10 野口・村田	14:00~14:40 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 田村	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 小野島	14:00
14:30	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	14:30
15:00	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	15:00
15:30	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	15:30
16:00	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	16:00
16:30	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	16:30
17:00	14:10~15:10 野口・村田	14:40~15:10 田村	14:40~15:10 田村	14:50~15:20 飯塚	14:50~15:20 飯塚	13:30~14:30 山根美穂	17:00

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

19:00	ピラティス	19:15~20:00 原みちか	19:00~19:20 水中節トシ 飯塚	19:15~19:45 アケアピクス 小野島	19:30~20:00 対比地葉子	19:30~20:20 ZUMBA50 渡加敷 祐木	18:30~19:10 富士鈴依子	19:00
19:30	19:15~20:00 原みちか	19:15~20:15 山根美穂	19:30~20:00 飯塚	19:55~20:25 小野島	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	19:40~20:10 田村	19:15~20:00 富士鈴依子	19:30
20:00	19:15~20:00 原みちか	19:15~20:15 山根美穂	19:30~20:00 飯塚	19:55~20:25 小野島	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	20:20~21:00 田村	19:15~20:00 富士鈴依子	20:00
20:30	20:10~20:55 原みちか	20:20~21:00 飯塚	20:20~21:00 飯塚	20:30~20:50 飯塚	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	20:20~21:00 田村	20:20~21:00 富士鈴依子	20:30
21:00	20:10~20:55 原みちか	20:20~21:00 飯塚	20:20~21:00 飯塚	20:30~20:50 飯塚	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	20:20~21:00 田村	20:20~21:00 富士鈴依子	21:00
21:30	20:10~20:55 原みちか	20:20~21:00 飯塚	20:20~21:00 飯塚	20:30~20:50 飯塚	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	20:20~21:00 田村	20:20~21:00 富士鈴依子	21:30
22:00	20:10~20:55 原みちか	20:20~21:00 飯塚	20:20~21:00 飯塚	20:30~20:50 飯塚	20:10~21:00 ree jam 対比地葉子	20:20~21:00 田村	20:20~21:00 富士鈴依子	22:00

6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 福士先生
 水曜 20:00~20:50
 体幹リンパ 福士先生
 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 福士先生
 日曜 13:00~13:50
 ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です