

	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							10:30
11:00	<b>全身すっきり</b> 10:30~11:00 田村 ↑	ルシーダットン 10:30~11:30 高畑智子	ピラティス30 10:30~11:00 えみ	ZUMBA 10:30~11:30 對比地 葉子	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	11:00
11:30	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	ウォーク&アコア 11:30~12:00 吉田	アコアピクス 11:00~11:30 小野島	快汗快汗教室 11:10~11:30吉田		ヨガ60 11:30~12:30 えみ	11:30
12:00	週変わりのレッスン	初心者ポイント 12:10~12:50 吉田	チャレンジフィニッシュ 11:40~12:10 小野島	えみ	ポルトブラ 11:40~12:10 對比地 葉子		12:00
12:30	12:00~12:50		平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島	太極拳(初級) 12:00~12:20 福田 智之		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	おまかせ水泳 12:20~12:50 田村	かんたんエアロ 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	がんばれスイム40(初級) 13:00~13:40 吉田		メニューをこなして 頑張りましょう!		エアロピクス 13:00~14:00 高橋由美子	13:30
14:00	ヨガ60 14:10~15:10 斉藤 洋子	おまかせ水泳40 14:00~14:40 田村	フライバートレック (有料)小野島 14:00~14:30	健康気功法 13:00~13:30 福田 智之	ヨガ60 13:30~14:30 山根美穂	高橋由美子	14:00
14:30				自主練マスターズ 目標→1000m (25m泳げればOK) 13:00~13:50 メニュー渡しませ		会員様のご紹介 是非お願い します	14:30
15:00			特別水泳教室 14:40~15:10 田村	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚		週変わりのレッスン 15:10~15:40 田村	15:00
15:30		<b>NEW レッスン</b>	フライバートレック (有料)田村 15:20~15:50	特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚	<b>NEW レッスン</b>	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	15:30
16:00			小林 富美子	大屋 理恵			16:00
16:30				フライバートレック (有料)飯塚 16:10~16:40			16:30
17:00							17:00
17:30	<b>7月いっぱいでの販売は終了</b> <b>この機会に是非お試ください!!</b>						17:30
18:00	<b>お得な家族チケット販売中!!</b> <b>フィットネス利用5回2,500円券 &amp; フィットネス+湯乃庵利用5回4,900円券</b> <b>詳しくは館内POPもしくはスタッフまで</b>						18:00
18:30							18:30
19:00	ピラティス 19:15~20:00 原みちか	おまかせ初級者 19:00~19:30 飯塚	水中筋トシ 19:00~19:20 飯塚	バランスコーテ 19:30~20:00 對比地葉子	アコアピクス 19:15~19:45 小野島	ピラティス40 18:30~19:10 富士鈴依子	19:00
19:30		ヨガ60 19:15~20:15 山根美穂	おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	ree jam 20:10~21:00 對比地葉子	おまかせ水泳 19:55~20:25 小野島	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごには 最適ですよ	19:30
20:00					ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐木		20:00
20:30	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフィニッシュ 20:20~21:00 飯塚	エアロの動きに 90年代のヒップ ホップを組み合わせた ダンスプログラム	<b>NEW レッスン</b>	週替わりのレッスン 19:40~20:10 田村	木曜 13:30~14:20 ホットヨガ 大屋先生	20:30
21:00					パドル&スイム 20:20~21:00 田村	金曜 14:00~14:50 ピラティス 富士先生	21:00
21:30					火曜~金曜は 22:00 チェックアウト	日曜 13:00~13:50 ホットヨガ えみ先生	21:30
22:00						<b>レッスン料800円です</b>	22:00

担当が変わりました  
是非ご参加ください

野口礼子  
随分お疲れが  
あつきました  
是非ご参加  
ください

メニューをこなして  
頑張りましょう!

NEW  
レッスン

日曜・祝日は  
19:00  
チェックアウト  
ご協力下さい

**7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

土曜の夜は  
21:00  
チェックアウト