

	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	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	10:10
10:30	全身すっきり 10:30~11:00 田村	1週目 腹筋 2週目 上半身 3週目 下半身 4週目 ストレッチ	ルシーダットン		ピラティス30 10:30~11:00 えみ	初心者クラス 10:30~11:00 吉田							10:30
11:00			10:30~11:30 高畑智子	アコアピクス 11:00~11:30 小野島		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	フインスイム 11:00~11:30 田村			11:00
11:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規		30分エクササイズ 11:40~12:10 高畑智子	チャレンジフインスイム 11:40~12:10 小野島	痛みよせな身体ヨガ 11:05~11:55 えみ	歩汗歩汗教室 11:10~11:30吉田							11:30
12:00	週変わりレッスン 12:00~12:50 野口・村田	初心者ポイント 12:10~12:50 吉田		平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島		ウォーターダンス 11:40~12:10 田村			フールで曲に 合わせて楽しく レッスン				12:00
12:30				太極拳(初級) 12:00~12:20 福田 智之		おまかせ水泳 12:20~12:50 田村							12:30
13:00			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		かんたんエアロ 12:20~12:50 小野島							13:00
13:30	ポテイメイク 13:30~14:00 加村	おまかせ水泳40 14:00~14:40 田村		健康気功法 13:00~13:30 福田 智之		メニューをこなして 頑張りましょう!							13:30
14:00				フライベイトレッスン (有料)小野島 14:00~14:30		ヨガ60 13:30~14:30 山根美穂							14:00
14:30	ヨガ60 14:10~15:10 齊藤 洋子			特別水泳教室 14:40~15:10 田村									14:30
15:00			フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	フライベイトレッスン (有料)田村 15:20~15:50		ポテイメイク 14:40~15:10 加村							15:00
15:30						おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚							15:30
16:00						特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚							16:00
16:30						特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚							16:30
17:00						フライベイトレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40							17:00

NEW  
レッスン

クロール

NEWレッスン

会員様のご紹介  
是非お願い  
します

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

日曜・祝日は  
19:00  
チェックアウト  
ご協力下さい

**12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  
しばらくお休み

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**

**火曜～土曜に開催!!**  
**ポテイビルダーに追い込まれよう企画!!** 詳しくは館内POPにて

19:00		おまかせ初級者 19:00~19:30 飯塚	ピラティス45 18:30~19:15 MAI	水中筋トシ 19:00~19:20 飯塚	THE 筋トシ 18:30~19:00 加村	アコアピクス 19:00~19:30 小野島	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	おまかせ水泳 19:00~19:30 田村	ピラティス40 18:30~19:10 福士鈴依子			19:00
19:30	ピラティス 19:15~20:00 原みちか	ジョグ&ウォーク 19:40~20:10 飯塚	FIERCE CAMP 19:30~20:15 MAI	おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	バランスコーテ 19:30~20:00 對比地葉子	おまかせ水泳 19:40~20:10 小野島		週替わりレッスン 19:40~20:10 田村		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												20:00
20:30	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフインスイム 20:20~21:00 飯塚							バドル&スイム 20:20~21:00 田村			20:30
21:00			ご好評につき レギュラー化!! 2本連続で お楽しみください!		ree jam 20:10~21:00 對比地葉子							21:00
21:30		時間変わりました ご注意ください		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								21:30
22:00								火曜～金曜は 22:00 チェックアウト				22:00