

|       | 火曜日   |                             | 水曜日   |                            | 木曜日                           |                            | 金曜日                           |  | 土曜日                                 |   | 日曜日                          |                      |   |       |
|-------|---|-----------------------------|---|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|------------------------------|----------------------|---|-------|
| 10:10 | スタジオ<br>ラジオ体操   | フール                         | スタジオ<br>ラジオ体操                                     | フール                        | スタジオ<br>ラジオ体操                 | フール                        | スタジオ<br>ラジオ体操                 | フール                                    | スタジオ<br>ラジオ体操                       | フール   | スタジオ<br>ラジオ体操                | フール                  | 10:10   |       |
| 10:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      | 10:30   |       |
| 11:00 | アイソメトリック<br>トレーニング<br>10:30~11:00 加村                                      | ウォーク&アコア<br>10:30~11:00 吉田  | ルーシーダットン<br>10:30~11:30 高畑 智子                     | アコアピクス<br>11:00~11:30 小野島  | ピラティス30<br>10:30~11:00 えみ     | ウォーク&アコア<br>10:30~11:00 吉田 | ZUMBA<br>10:30~11:30 対比地 葉子   | 脂肪バイバイ<br>11:00~11:30 小野島              | ヨガ45<br>11:00~11:45 野口 礼子           |   | ストレッチ30<br>10:30~11:00 飯塚    |                      | 11:00   |       |
| 11:30 | 筋力アップ<br>トレーニング   | 初心者クラス<br>11:10~11:40 吉田    |   |                            | 痛みよせない身体ヨガ<br>11:05~11:55 えみ  | ポイント<br>11:10~11:40 吉田     |                               | バレエの動きを<br>もとにした<br>コンディショニング<br>プログラム |                                     | 足ヒレ<br>(フィン)<br>フリータイム<br>(初心者コース)<br>11:00~13:30 |                              |                      | 足ヒレ<br>(フィン)<br>フリータイム<br>(初心者コース)<br>11:00~13:30 | 11:30 |
| 12:00 | 週変わリレッスン<br>12:00~12:50 野口・村田   | マスターズ40<br>12:30~13:10 居城   | 30分エクササイズ<br>11:40~12:10 高畑 智子                    | おまかせ4種目<br>11:40~12:20 小野島 |                               | NEW<br>レッスン                |                               |  | エアロ45<br>11:55~12:40 野口 礼子          |   | ヨガ60<br>11:30~12:30 えみ       |                      | ヨガ60<br>11:30~12:30 えみ                            | 12:00 |
| 12:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 12:30 |
| 13:00 | 1. 3. 5週エアロ<br>野口礼子<br>2. 4週 ZUMBA<br>村田真規                                | おまかせ水泳<br>13:15~13:45 居城    | コンディショニング<br>&<br>リラックスストレッチ<br>13:00~14:00 村田 真規 | 1キロスイム<br>12:30~ 小野島       | ZUMBA50<br>13:00~13:50 平沼 智美  | マスターズ 60<br>13:00~14:00 石川 | かんたんエアロ<br>12:20~12:50 小野島    | フェルシカレション<br>13:00~13:20               | エアメトリック<br>トレーニング<br>12:50~13:20 加村 | 他のコースでの使用は<br>お断りします                              | エアロピクス<br>13:00~14:00 高橋 由美子 | 他のコースでの使用は<br>お断りします | エアロピクス<br>13:00~14:00 高橋 由美子                      | 13:00 |
| 13:30 | ポテイメイク<br>13:30~14:00 加村  |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 13:30 |
| 14:00 | ヨガ60<br>14:10~15:10 斉藤 洋子   | 特別水泳教室<br>14:30~15:00 飯塚    |   |                            | NEW<br>レッスン                   |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 14:00 |
| 14:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 14:30 |
| 15:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 15:00 |
| 15:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 15:30 |
| 16:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 16:00 |
| 16:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 16:30 |
| 17:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 17:00 |
| 17:30 | 火曜~土曜に開催!!  |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      | 17:30   |       |
| 18:00 | 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   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      | 18:00   |       |
| 18:30 | 岩盤浴でレッスン!<br>月曜 20:00~20:50<br>ピラティス 福士先生<br>水曜 20:00~20:50<br>体幹リンパ 福士先生 |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      | 18:30   |       |
| 19:00 | THE 筋トシ<br>18:30~19:00 加村   | おまかせ初級者<br>19:00~19:30 飯塚   | ピラティス45<br>18:30~19:15 MAI                        | 水中筋トシ<br>19:00~19:20 飯塚    |                               | アコアピクス<br>19:00~19:30 小野島  |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 19:00 |
| 19:30 | ピラティス<br>19:15~20:00 原 みちか  | ジョグ&ウォーク<br>19:40~20:10 飯塚  | FIERCE CAMP<br>19:30~20:15 MAI                    | おまかせ水泳<br>19:30~20:00 飯塚   | バランスコーデ<br>19:30~20:00 対比地 葉子 | おまかせ水泳<br>19:40~20:10 小野島  | ZUMBA50<br>19:30~20:20 渡加敷 祐太 |  |                                     |   |                              |                      |   | 19:30 |
| 20:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 20:00 |
| 20:30 | エアロ<br>20:10~20:55 原 みちか  | 1キロフィンスイム<br>20:20~21:00 飯塚 |   |                            | ree jam<br>20:10~21:00 対比地 葉子 |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 20:30 |
| 21:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 21:00 |
| 21:30 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 21:30 |
| 22:00 |   |                             |   |                            |                               |                            |                               |  |                                     |   |                              |                      |   | 22:00 |

4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  
金曜 14:00~14:50  
ピラティス 福士先生  
土曜 14:00~14:50  
ホットヨガ 斉藤先生  
日曜 13:00~13:50  
ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です

1.3週  
福士アコアピクス  
月2回です  
お時間  
変わりました

最終週は  
ポテイメイク

1.3週目  
JOG  
エアロ  
原 みちか  
2.4週目  
サルセーション  
ZINI

ダンベルと  
ステップ台を  
使った  
トレーニング

初めての  
かたも  
大歓迎

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

筋力アップ  
トレーニング

週変わリレッスン  
12:00~12:50  
野口・村田

ヨガ60  
14:10~15:10  
斉藤 洋子

NEW  
レッスン

NEW  
レッスン

バレエの動きを  
もとにした  
コンディショニング  
プログラム

他のコースでの使用は  
お断りします

他のコースでの使用は  
お断りします

他のコースでの使用は  
お断りします

他のコースでの使用は  
お断りします

他のコースでの使用は  
お断りします