

	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													10:30
11:00	アイソメトリック トレーニング 10:30～11:00 加村	ウォーク&アコア 10:30～11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30～11:30 高畑 智子	アコアピクス 11:00～11:30 小野島	ピラティス30 10:30～11:00 えみ	ウォーク&アコア 10:30～11:00 吉田	ZUMBA 10:30～11:30 対比地 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		ストレッチ30 10:30～11:00 飯塚		11:00
11:30	筋力アップ トレーニング	初心者クラス 11:10～11:40 吉田			痛みよせな身体ヨガ 11:05～11:55 えみ	ポイント 11:10～11:40 吉田				足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 11:00～13:30			11:30
12:00	週変わりレッスン 12:00～12:50 野口・村田	マスターズ40 12:30～13:10 居城	30分エクササイズ 11:40～12:10 高畑 智子	おまかせ4種目 11:40～12:20 小野島		NEW レッスン					ヨガ60 11:30～12:30 えみ		12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	おまかせ水泳 13:15～13:45 居城	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		ZUMBA50 13:00～13:50 平沼 智美	マスターズ 60 13:00～14:00 石川							13:30
14:00	ポテイメイク 13:30～14:00 加村												14:00
14:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子	特別水泳教室 14:30～15:00 飯塚											14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30	<b>火曜～土曜に開催！！</b>												17:30
18:00	<b>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</b>												18:00
18:30	<b>4月のレッスンプログラムです</b>												18:30
19:00	THE 筋トシ 18:30～19:00 加村	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		アコアピクス 19:00～19:30 小野島							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	バランスコーデ 19:30～20:00 対比地 葉子	おまかせ水泳 19:40～20:10 小野島	ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太						19:30
20:00													20:00
20:30	エアロ 20:10～20:55 原 みちか	1キロフィンスイム 20:20～21:00 飯塚			ree jam 20:10～21:00 対比地 葉子								20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00

**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  
 土曜の夜は  
 21:00  
 チェックアウト  
**レッスン料800円です**

初めての  
かたも  
大歓迎

NEW  
レッスン

ダンベルと  
ステップ台を  
使った  
トレーニング

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

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  
サリセーション  
ZINI

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

筋力アップ  
トレーニング

NEW  
レッスン

1. 3. 5週エアロ  
野口礼子  
2. 4週 ZUMBA  
村田真規

特別水泳教室  
14:30～15:00  
飯塚

音楽に合わせて  
お尻とコアの  
トレーニング

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