

	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	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	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&アクア 10:30～11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30～11:30		ピラティス30 10:30～11:00 えみ	ウォーク&アクア 10:30～11:00 吉田	ZUMBA60 10:30～11:30	脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島	ヨガ45 11:00～11:45				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	高畑 智子	アクアピクス 11:00～11:30 小野島	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	対比地 葉子	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	野口 礼子	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 11:00～13:30	ヨガ60 11:30～12:30	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		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		25m泳げるかた なら参加OK!!	ボルドブラ 11:40～12:10 対比地 葉子		エアロ45 11:55～12:40 野口 礼子		えみ		12:00
12:30							かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島			他のコースでの使用は お断りします			12:30
13:00	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	マスターズ40 13:00～13:40 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	できたら いいなスイム60 13:00～14:00 石川		プールレガエーション 13:00～13:20	アイソメトリック トレーニング 12:50～13:20 加村		エアロ60 13:00～14:00	他のコースでの使用は お断りします	13:00
13:30	ボディメイク 13:30～14:00 加村	おまかせ水泳 13:45～14:15 居城					ヨガ60 13:30～14:30 山根 美穂	週替わり4泳法 13:30～14:30 満野		アクアピクス40 14:00～14:40 高橋 知春	高橋 由美子	アクアピクス40 14:10～14:50 福士 鈴依子	13:30
14:00									最終週は ボディメイク				14:00
14:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子			チャレンジ4種目 14:30～15:00 小野島	リラックスヨガ 14:15～15:15 大屋 理恵	スタート&ターン 14:30～15:00 吉田	ボディメイク 14:40～15:10 加村		週変わりレッスン50 14:45～15:35 原・ZINI	おまかせ4種目 14:45～15:15 高橋 知春	1. 3. 5週 アクアピクス 隔週です	日曜・祝日は 19:00 チェックアウト	14:30
15:00			フラダンス60 14:45～15:45 小林 富美子										15:00
15:30				初めての かたも 大歓迎			ダンベルと ステップ台を 使った トレーニング						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	ボディ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													18:30
19:00	THE 筋トレ 18:30～19:00 加村		ピラティス45 18:30～19:15 MAI			アクアピクス 19:00～19:30 小野島		足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 17:00～20:00 他のコースでの使用は お断りします	ピラティス40 18:30～19:10 福士 鈴依子	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 17:00～20:00 他のコースでの使用は お断りします			19:00
19:30	ピラティス45 19:15～20:00 原 みちか	ジョグ&ウォーク 19:30～20:00 梅川	FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI	水中筋トレ 19:30～20:00 大嶋	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		ボクシングエアロ 19:15～20:00 福士 鈴依子				19:30
20:00													20:00
20:30	エアロ45 20:10～20:55 原 みちか	1キロフィンスイム 20:15～21:00 梅川	音楽に合わせて お尻とコアの トレーニング	おまかせ水泳 20:15～21:00 大嶋	DANCE FIT 20:10～21:00 対比地 葉子		キック&ボクシング 20:30～20:50 居城 ファイトエリア	火曜～金曜は 22:00 チェックアウト		土曜の夜は 21:00 チェックアウト			20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													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
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