

**！ スタジオプログラムでは安全の為、下記の事項をお守りください**

- レッスン開始10分以降の参加は、ケガや事故等に繋がりますので、参加できません。
- 体調が悪い時や疲れているときなどは、レッスン参加を控えましょう

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール

10:00	10:30~11:30 姿勢体操 ~姿勢(シサイ)~ 菊池 美紀	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:20 MAIオリジナル MAI	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:15 はじめてステップ 坪之内 みどり	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:30 ストリートダンス 阿部 真佐美	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:30 健康体操 芦田 ひとみ	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	10:00
11:00	11:45~12:30 ZUMBA GOLD 菊池 美紀	10:55~11:55 マスタース	11:30~12:20 ZUMBA MAI	11:30~12:15 パワーエアロ 森 万佐子 中級	10:55~11:55 マスタース	11:45~12:45 マーシャル YU-RI	11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美	11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美	11:30~12:15 バーニング ボクシング 松谷 真由美	11:30~12:30 マスタース	11:30~12:30 マスタース	11:00
12:00	13:15~14:15 健美操 棒田 寿代	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 鈴子	12:30~13:30 ハレエストレッチ NAO	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 鈴子	12:30~13:30 ピラティス 岡本 菊美	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	13:00~14:00 ヨガ・セラピー NAO	12:00~13:50 自由遊泳	13:10~13:55 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	12:00
13:00	14:30~15:15 リスミグ& アロマストレッチ 浜田 薫	12:55~13:25 アクアピクス 川辺 鈴子	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:55~13:25 ウォーキング 川辺 鈴子	13:50~14:40 スポーツ ボイス50 東 麻美	13:30~14:15 ヒーリング ストレッチ 坪之内 みどり	14:30~15:15 ZUMBA CHIE	14:15~15:15 サーキット トレーニング60 鮫島 婦雄子	14:05~15:05 コンビネーション 芦田 ひとみ 上級	12:30~17:00 自由遊泳	14:05~15:05 コンビネーション 芦田 ひとみ 上級	13:00
14:00	15:30~16:15 コアシェイプ 森 万佐子	12:00~15:00 自由遊泳	14:35~15:35 健康体操 鮫島 婦雄子	14:50~15:50 エアロ&ストレッチ 芦田 ひとみ 初中級	12:00~15:00 自由遊泳	15:30~16:30 リラククスヨガ CHIE	15:30~16:15 やさしいエアロ 鮫島 婦雄子	15:15~16:15 フラダンス TSUKASA	16:25~17:10 太極拳 石見 友子	15:00	15:00	
15:00			15:45~16:30 ミドルステップ 宮崎 智恵							16:00	16:00	
16:00										17:00	17:00	
17:00										18:00	18:00	
18:00										17:30~19:00 アスリート		18:00
19:00	19:15~20:00 ピラティス 岡本 菊美		19:15~19:45 スタッフ レッスン		19:15~20:00 ステップ 宮崎 智恵	19:30~20:30 ハワイアンフラ 高原 久美子	19:30~20:30 ハワイアンフラ 高原 久美子	18:30~19:30 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級	自由遊泳	19:00	19:00	
20:00	20:15~21:00 バーニング ボクシング 松谷 真由美	20:40~22:00 自由遊泳	20:00~20:45 ミドルステップ 鮫島 婦雄子	20:00~22:00 自由遊泳	20:15~21:00 シェイプエアロ 宮崎 智恵 中級	20:45~21:30 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ	20:45~21:30 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ	20:00~22:00 自由遊泳		20:00	20:00	
21:00	21:15~22:00 リラククスヨガ 松谷 真由美		21:00~22:00 コンディショニング & トレーニング 鮫島 婦雄子	21:10~21:40 アクアピクス 森 万佐子	21:15~22:00 HIPHOP 平田 陽子			21:10~21:40 アクアピクス 川辺 鈴子		21:00	21:00	
22:00										22:00	22:00	

□ のついたプログラムは定員制となります。参加ご希望の方は開始30分前より、ジム・フロントにて整理券をお受け取りください。開始10分前より番号順にご入場いただけます。  
定員はプログラムによって異なりますので詳しくはスタッフまでお尋ねください

祝日営業の際は青枠内の営業となります。

スタジオレッスンはケガや体調不良等を除いて途中退出はできません。

初めての方でも大丈夫

今月からのレッスン

変更箇所(時間,レッスン名等)