

**！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	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:20 おはよう体操 スタッフ	
11:00	10:30~11:30 姿勢体操 ~姿勢(シライ)~ 菊池 美紀	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:20 MAIオリジナル MAI		10:30~11:15 ボールストレッチ 坪之内 みどり	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:30 ストリートダンス 阿部 真佐美		10:30~11:30 健康体操 芦田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	
12:00	11:45~12:30 ZUMBA GOLD 菊池 美紀	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 幹子	11:30~12:20 ZUMBA MAI		11:30~12:15 パワーエアロ 森 万佐子	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 幹子	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	12:00~13:50 自由遊泳	11:30~12:15 バーニングボクシング 松谷 真由美	11:30~12:30 マスターズ
13:00	13:15~14:15 健美操 棒田 寿代	12:55~13:25 アクアピクス 川辺 幹子	12:30~13:30 バレエストレッチ NAO	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:30~13:30 ピラティス 岡本 菊美	12:55~13:25 ウォーキング 川辺 幹子	13:30~14:15 ヒーリング ストレッチ 坪之内 みどり		13:00~14:00 ヨーガ・セラピー NAO		13:10~13:55 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	
14:00	14:30~15:15 リスミング& アロマストレッチ 浜田 薫	12:00~15:00 自由遊泳	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	13:50~14:40 スポーツ ボイス50 東 麻美	12:00~15:00 自由遊泳	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 コンピネーション 芦田 ひとみ	12:30~17:00 自由遊泳
15:00	15:30~16:15 コアシェイプ 森 万佐子		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		15:30~16:30 リラックスヨガ 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	
16:00	16:30~16:50 ストレッチボール スタッフ		15:45~16:30 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:05~16:25 しっかり筋トレ スタッフ				17:00~17:20 ストレッチボール スタッフ		16:25~17:10 太極拳 石見 友子	
17:00												
18:00										17:30~20:00 自由遊泳	17:30~19:00 アスリート	
19:00	19:15~20:00 ピラティス 岡本 菊美				19:15~20:00 かんたんステップ 宮崎 智恵		19:30~20:30 ハワイアンフラ 高原 久美子		18:30~19:30 ミドル コンピネーション 宮崎 智恵 中級	自由遊泳		
20:00	20:15~21:00 バーニング ボクシング 松谷 真由美		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	20:00~22:00 自由遊泳	20:00~21:00 マスターズ			
21:00	21:15~22:00 リラックスヨガ 松谷 真由美	20:40~22:00 自由遊泳	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	20:40~22:00 自由遊泳	21:40~22:00 サーキットトレーニング スタッフ	21:10~21:40 アクアピクス 川辺 幹子				
22:00												

休館日

祝日営業の際は、青枠内での営業となります。

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)

□ 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