

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金	土曜日			日曜日		
	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール
10:00																			
10:30	10:30~11:30 ボディ コンディショニング 瀬戸	10:30~11:15 スローライフヨガ 瀬戸	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:30~11:30 ACTIVE ビギナーヨガ MITSU	10:30~11:30 いきいき 健康体操 (有料レッスン) 遠藤		10:30~11:30 イミューネティヨガ 星利奈	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:30~11:30 ヨガ 露木	10:30~11:30 CENTERGY 60 CHIHIO		10:45~11:15 浮き輪を使った 水中運動 木ノ内	10:30~11:15 ローインバウト エアロ キムラアユ子 定員50	10:30~11:30 スローライフヨガ 10 瀬戸 3.17.24.31梅本 定員40		10:30~11:30 バラエティヨガ 梅本			
11:00																			
11:30	11:25~11:55 スタジオdeフットレ ー杉 定員25			11:45~12:30 AYU 定員35	11:45~12:15 Ayumi		11:45~12:30 星利奈	11:45~12:30 エンジョイスイム25 菊田	11:45~12:30 NEW はじめての ヒップホップ hika				11:30~12:10 ZUMBA 40 キムラアユ子 定員60						
12:00	12:00~12:30 骨盤引締め 角田			12:30~13:15 shie	12:35~13:35		12:45~13:15 ハワイアン 遠藤	12:00~12:30 ウェーブストレッチ 露木	12:20~12:50 はじめのヒップホップ 池谷	11:55~12:40 YOU 45 定員30			12:15~12:45 スタジオdeフットレ ー杉 定員20						
12:30	12:40~13:25 みんなのヨガ 呼吸編 角田	12:50~13:20 3Bワンポイント 池谷		13:00~13:45 ビギナー&ドリル 森田	13:00~13:45 マブアナスタジオ		12:45~13:15 バランスボール 定員30	13:00~13:30 カラダリセット 室伏	13:00~13:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷	13:05~13:35 マッシュアルーツ キムラアユ子 45		12:45~13:30 4泳法 智浩	13:00~13:45 チャレンジエアロ 45 村上	13:00~14:00 フラメンコ 池野		13:30~14:30 交替わり			
13:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 ベーシックヨガ 小倉澤		14:00~14:45 ヘルシーボディ ストレッチ 森田	14:10~14:40 はじめてクロール 池谷		13:30~14:15 M groove 45 shoko	13:45~14:45 太極拳 室伏 定員20	14:30~15:30 ピギナーヨガ Ayumi	13:45~14:30 ZUMBA fitness キムラアユ子 45		13:40~14:25 中級背泳ぎ 智浩	14:00~14:30 ポディコンシャート 村上	14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20		14:45~15:45 交替わり			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

金曜日は休館日となります

◆3/4 グループパワー /mitsu (定員30)

◆3/11 グループグループ /shoko

◆3/18 グループアクティブ /Dori (定員35)

◆3/25 グループパワー /mitsu (定員30)

◆3/4 グループセンチジャー / CHIHIO

◆3/11 ★14:45~15:30 エンジョイエアロ / 角田

◆3/18 グループプラスト / YOU (定員30)

◆3/25 ★14:45~15:30 ウェーブストレッチ / TOMO

3/31 【背すじピン!】  
少しふくらみのある四角いストレッチマットを使用します。背骨を本来人間が持つ正しい状態である「S字カーブ」に近づける運動をします。肩こり腰痛でお悩みの方におススメです。

【3Bワンポイント】って?  
平泳ぎ Bプレスト  
背泳ぎ Bバック  
バタフライ Bバタフライ

この時間は北側の2コースをレッスンで使用させていただきます。肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防改善のクラスです。どなたでもマイペースでご参加いただけます!

フェイスタオルをお持ち下さい。 定員30

軽い運動の後にストレッチボールでリラックスしましょう! 定員30

マークの見方	🌿 初心者におすすめのクラスです。お気軽にご参加ください	🕒 時間変更のあったクラスです
	👉 体カもつきプログラムに慣れてきた中級者向けのクラスです	🔄 プログラム内容、担当インストラクターに変更のあったクラスです
	👑 レベルアップを目指し複雑な動きにも挑戦する上級クラスです	🆕 NEW 新しく設定されたクラスです

※土・日曜週替わりレッスン※  
内容・インストラクター等ご確認下さい