

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール
※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは掲 示板でご確認くだ さい。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	【利用可能時間】 ※10:00~14:00 ※17:40~19:20
※2024年10月 ※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる 場合がありますので、ご了承ください。											
9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可	
10:30~11:15 健美操45 吉松		10:30~11:15 WEEKLY エクササイズ NO.1 木原		10:30~11:15 フィンで遊ぼう40 岡田		10:30~11:15 サルサ45 TAKA		10:30~11:15 卓球 五角		10:30~11:15 ストップ 肩こり腰痛45 三随 美賀子	
11:15~11:45 アクア エクササイズ30 河西		11:15~11:45 ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐		11:15~11:45 フラダンス45 仁井		11:15~11:45 初級ヨガ40 平尾		11:15~11:45 引き締め & ストレッチ45 漆本		11:15~11:45 かんたんダンス 45 木原	
11:40~12:25 ボディ コンパクト45 三随 智香子		11:40~12:25 卓球 平尾		11:40~12:25 初級エアロ45 北村 省吾		11:40~12:25 初級ヨガ40 平尾		11:40~12:25 水慣れ~クロール 25M完泳30 藤原		11:40~12:25 アンチ エイジング ボール45 手嶋	
12:40~13:25 初級ステップ45 岡野		12:40~13:25 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名		12:40~13:25 骨盤体操 45 北村 省吾		12:40~13:25 入門4泳法30 久保田		12:40~13:25 初心者エアロ30 漆本		12:40~13:25 初心者ステップ30 西山	
13:45~14:30 太極拳45 免出		13:45~14:30 入門4泳法30 高橋		13:45~14:30 初級エアロ30 米田		13:45~14:30 足もみ セルフケア40 岩佐		13:45~14:30 初級エアロ30 漆本		13:45~14:30 卓球 新田	
14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可	
18:40~19:25 中級ヨガ45 藤中		18:40~19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾		18:40~19:25 ボディ コンパクト 45 岩佐		18:40~19:25 パレトン45 豊島 三幸		18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵		18:40~19:25 ZUMBA45 chami	
19:35~20:05 パーソナル ピラティス藤中		19:35~20:05 アクア エクササイズ30 岩佐		19:35~20:05 初級4泳法30 村上		19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子		19:35~20:05 屋上 フィットサル スタッフ		19:35~20:05 入門4泳法30 吉田	
19:45~21:15 卓球 スタッフ		19:45~21:15 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸		19:45~21:15 バレーボール 国吉		19:45~21:15 ※天候により 体育館に変更する 場合があります。		19:45~21:15 ※週替わりで プログラムを実施 第1週 エアロ 第2週 エアロ 第3週 ステップ 第4週 ステップ 第5週 トレーニング		19:45~21:15 バスケット ボール 岡田	
20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田		20:15~21:00 WEEKLY エクササイズ NO.3 横山		20:15~21:00 筋コンディショニング		20:15~21:00 第2・4週 プログラム 変更		20:15~21:00 フィンで遊ぼう30 吉田		20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田	

第2週
プログラム
変更

※週替わりで
プログラムを実施
第1週
ピラティス
第2週
チューブトレーニング
第3週
ルーシーダットン
第4週
筋コンディショニング
第5週
お楽しみレッスン

ボールの数量に
限りがあるため
定員20名

有料
予約制

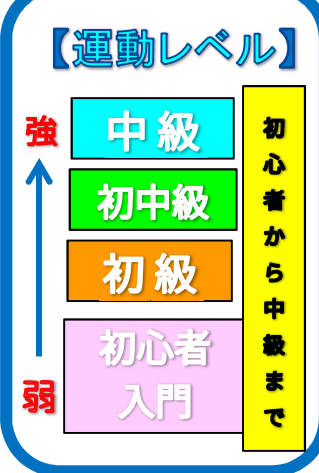
ステップ台の
数量に限りがあるため
定員15名

ステップ台の数量に
限りがあるため
定員15名

時間変更

有料

※運動レベルはあくまでも目安です!



プログラム
変更

有料
予約制