


2019年 4月～

火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	シ ム	スタジオ	プール	シ ム	スタジオ	プール	シ ム	スタジオ	プール	シ ム	スタジオ	プール	シ ム	スタジオ	プール	シ ム	
10:20~11:20 パワーヨガ 60 津 野	10:25~10:55 らくらく 散歩 山 田	10:30~ 腰痛予防 15 塚 本	10:20~11:05 初級エアロ 45 横 嶋	10:25~10:55 らくらく 散歩 塚 本	10:30~ ストレッチ 15 玉 城	10:15~11:15 健美操 60 相 澤	10:25~10:55 らくらく 散歩 塚 本	10:30~ ストレッチ 15 福 谷	10:20~10:50 はじめて エアロ 30 津 野	10:25~10:55 らくらく 散歩 玉 城	10:30~ コアトレ 15 福 谷	10:20~11:20 ピラティス 60 yoko	10:00~ スク ール 山 田		10:15~10:45 ストレッチ 30 木 村	10:25~10:55 らくらく 散歩 板 東		
11:35~12:35 中級エアロ 60 木 村	12:10~12:40 アクア ジョギング 30 塚 本		11:15~12:15 ボディ ワーク 60 相 澤	11:00~ スク ール 山 田		11:25~12:25 中級エアロ 60 服 部	11:00~ スク ール 山 田		11:00~12:00 中級エアロ 60 津 野	11:00~ スク ール 山 田		11:35~12:25 タイチー ダンス 50 石 井	11:35~12:20 アクア 45 山 田		10:50~11:20 エアロ30 木 村	11:05~11:35 アクアダンス 30 板 東		
12:50~13:30 ZUMBA 40 Kumiko	12:50~13:20 初心者 ・基礎 (予約制) 玉 城		12:25~13:10 ZUMBA 45 Kumiko	12:25~12:55 ワンポイント 玉 城		12:35~13:20 はじめて ステップ &ストレッチ 45 上 田	12:30~13:45 スペシャル 福 谷		12:15~13:15 ピラティス 60 yoko	12:15~12:45 ワンポイント 山 田		12:40~13:40 シェイプ キック ボックス 60 石 井		12:40~13:30 ボル・ド・ブラ 50 Kumiko	12:50~13:20 ニスボ マスターズ への道 福 谷	12:10~12:40 ワンポイント 福 谷		
13:45~14:45 感じる ヨガ 60 mamie	14:30~ スク ール 山 田		13:45~14:15 ニスボ マスターズ への道 山 田	13:45~14:10 アクア ジョギング 玉 城		13:30~14:30 気功・ 太極拳 60 浦 滝 中 島	13:40~14:10 スク ール 山 田		13:25~14:10 バレトン 45 yoko	13:30~14:00 アクア ジョギング 30 福 谷		14:00~15:00 気功・ 太極拳 60 浦 滝 中 島	13:30~ スク ール 山 田		13:40~14:30 ヒット バレード エクササイズ Kumiko	14:45~15:15 ストレッチ 30 福 谷		
14:55~15:55 たのしい フラ 60 竹 内	14:30~ スク ール 山 田		14:30~15:30 バレエ エクササイズ 60 玉 井	14:30~ スク ール 山 田		14:40~15:40 リンパ ヨガ mamie	14:30~ スク ール 山 田		15:20~17:20 ヒップホップ Sweets (低学年) 坂 入	15:30~ スク ール 山 田		18:10~18:40 コア ストレッチ 30 山 田		18:50~19:20 リズムボール 30 玉 城	19:30~20:45 スペシャル 山 田			
18:40~19:10 ストレッチ 30 玉 城			18:40~19:10 ボールエクサ サイズ 30 玉 城	18:00~ スク ール 山 田		18:10~20:10 アロマヨガ 60 岡 野	19:30~20:00 みんなで 泳ごう 玉 城		18:50~19:20 ストレッチ 30 山 田	19:00~ スク ール 山 田		18:50~19:20 リズムボール 30 玉 城						
19:20~20:20 中級エアロ 60 増 澤	20:00~20:30 アクア ジョギング 30 玉 城		19:20~20:20 パーオソル 60 玉 井	20:00~ スク ール 山 田		20:20~20:50 ラテン エアロ 30 岡 野	20:30~20:55 ZUMBA 30 岡 野		19:30~20:00 スロートレ ニング 30 山 田	20:05~20:35 初心者 ・基礎 (予約制) 塚 本								
20:30~21:30 筋コンディ ショニング &リラクゼ ーション 60 増 澤			20:30~21:30 癒しの ヨガ 60 板 東	20:25~20:55 アクア 30 山 田					20:10~21:10 シェイプ & エアロ 60 増 澤	20:40~21:10 ワンポイント 塚 本								

★ 月曜日は休館日となります。
★ スタジオへの入場は、レッスンの開始 5 分前からとなります。
★ レッスン入れ替えのために、レッスンの終了・開始時間に多少ズレが生じる場合もありますが、予めご了承ください。
★ レッスン開始後の途中入場・途中退場は、安全管理上お断りいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
★  は初心者お勧めのレッスンです。お気軽にご参加ください。
★ 火～金曜日 16:30～18:30 土曜日 14:30～16:30 は、スクールの為、プールはご利用になれませんので予めご了承ください。
★ **初心者・基礎**は、予約が必要となります。フロントにて予約用紙に名前を記入して、予約カードをお受け取りください。
★ **は、代行でのレッスンになります。
★ スタジオプログラム・フルプログラム内容の詳細は、裏面をご覧ください。
★ ジムプログラムはトレジムの一角を使用します。なお、接客の都合により休講や中断となる場合がございますので、予めご了承ください。