

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00																			
	フェルテンクライ メット 10:30～11:15 原田拓社	24式太極拳 10:30～11:20 中井薫*有料*	水泳指導L (有料) 10:30～11:30 村田千恵子 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30～11:15 山崎盛一															
11:00																			
	初級者ステップ 11:45～12:30 村井美恵	太極拳 11:35～12:20 中井薫	アカピクス 11:50～12:20 岸田恵	足裏健康体操 11:30～12:15 村井美恵	ポディメイク 11:30～12:00 山崎盛一 *有料*	はじめて 平泳ぎ 11:30～11:50 村田千恵子													
12:00																			
	BAILA BAILA 12:45～13:30 岸田恵	姿勢改善 アロマ 12:35～13:15 岡本映司		BAILA BAILA 12:30～13:15 kotetu		アカピクス 12:10～12:40 田畑春美													
13:00																			
	ZUMBA 13:45～14:30 梶村知子	はじめての一步 体力向上 13:30～13:50		はじめての一步 筋力アップ 13:30～14:00 岡本映司	初級者ダンス教室 13:35～14:15 Kotetu*有料*														
14:00																			
	好きになる 筋トレ 14:45～15:05 岡本映司	ZUMBA GOLD(R) 14:45～15:15 梶村知子		リラックス 14:35～15:20 kotetu	リラックス 14:35～15:20 kotetu														
15:00																			
	ストレッチ 15:25～16:10 松本寛子			ZUMBA 15:45～16:30 SAORI															
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
	マニピュレート 19:00～19:45 竹村理	ひめトレ エクササイズ 19:00～19:45 田畑春美	プライベート スイミング(有料) 19:10～20:10 榮領樹	Group Fight 19:10～19:55 岡本幸子	ジャズダンス 18:50～19:35 kayo														
20:00																			
	初級者ステップ 20:00～20:45 下尾彰浩	オープンベースC スキルリミット 20:15～20:45 岡本映司	はじめて水泳 20:20～20:40 榮領樹	初級者ステップ 20:10～20:40 SAORI															
21:00																			
	シェイプ&ボール 21:00～21:30 下尾彰浩			ZUMBA 20:55～21:40 SAORI															

定員：Aスタジオ最大70名・Bスタジオ最大25名  
 ※ボール・ステップ 40名  
 ストレッチボール使用レッスン(Aスタジオ) 35名  
 BOSU30 Aスタジオ 25名  
 Bスタジオ 15名  
 水泳・アクアレッスン定員：60名

📌 のついたレッスンは整理券を配布する  
 レッスンです。開始30分前より整理券を  
 配布いたします。開始10分前になりましたら  
 整理券番号順にお並びください。  
 なお、レッスン状況により急遽定員制の  
 レッスンになる場合がございます。  
 ご理解とご協力をお願いいたします。

**スキルリミット**  
 HIIT (高強度インターバルトレーニング)  
 場所：オープンベースC  
 定員：1セット4名  
 1セット8分入替制につき最大12名  
 参加方法：レッスン開始30分前より  
 整理券を4階ジムカウンターにて  
 配布いたします。