

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム  
ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	Aスタジオ ボディメイク ヨガ40 長村晴香	Aスタジオ ボディメイク ヨガ60 橋千鶴	Aスタジオ ボディメイク30 橋千鶴	Aスタジオ ボルド・プラ50 REIKO	Aスタジオ ボルド・プラ50 REIKO	Aスタジオ ボルド・プラ50 REIKO
11	Bスタジオ 10:00~10:15 モーニングストレッチ15	Bスタジオ 10:05~10:20 モーニングストレッチ15	Bスタジオ 10:20~10:40 トレーニングヨガ20	Bスタジオ 10:15~11:00 ホットヨガリンパ45 長村晴香	Bスタジオ 10:15~11:00 ホットヨガリンパ45 長村晴香	Bスタジオ 10:10~10:50 骨格リセットエクササイズ40 山本純香
12	プール 10:10~11:00 親子ベビー	プール 10:15~11:05 ミットアクア50 橋千鶴	プール 10:10~11:00 親子ベビー	プール 10:00~11:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	プール 10:00~11:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	プール 8:45~10:45 Jrスイミングスクール
13	11:10~11:50 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	11:00~11:20 トレーニングヨガ20	11:00~12:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	11:15~11:45 水慣れ30/クロール30 スイミングコーチ	11:15~11:45 水慣れ30/クロール30 スイミングコーチ	11:10~11:55 温パワーヨガ45 長村晴香
14	12:00~12:40 エアロ40 西原秀徳	11:45~12:25 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	11:30~12:30 成人スクール 田中明徳 初・中級クラス	12:00~12:30 ミラクル アクア30 吉村千鶴	12:00~12:30 ミラクル アクア30 吉村千鶴	11:50~12:20 カーディオキックボクシング30 清水洗 《暗闇WORKOUT》
15	12:50~13:40 エアロ50 西原秀徳	13:00~13:45 RPBエッセンス45 吉野智子	12:45~13:45 スペシャルマスターズ60 田中明徳	12:50~13:00 バレットン30 金城華子	12:45~13:30 エンジョイマスターズ45 吉村千鶴	12:25~12:40 adidasGYM&RUN15
16	13:50~14:20 ジョイントスケッチングアロ-チ30 吉野智子	13:20~13:40 KOBATAトレ ~体幹バランス~	13:05~13:45 ステップ40 長村初子	13:30~14:15 Group Fight 45 清水洗	13:30~14:10 骨格リセットエクササイズ40 金城華子	12:35~13:15 エアロ40 井下恵子
17	14:30~15:10 アロマヒーリングヨガ40 長村晴香	13:50~14:20 バランスボール30 松本愛里	14:05~14:50 バレットン45 吉野智子	14:30~15:30 ヨガ60 金城華子	14:25~14:55 エアロ30 井下恵子	12:55~13:40 ホットヨガリンパ45 山本純香
18	15:20~16:00 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	14:00~15:00 ホットヨガ60 日隈一行	15:05~15:35 青竹ピクス@30 嘉数耕	15:00~15:20 お腹シェイプ20	15:10~15:25 adidasGYM&RUN15	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子
19	16:20~17:20 チアダンス キッズクラス	15:45~16:45 フラダンス60 林和美	15:45~16:05 温ストレッチボール@20	15:45~16:05 温ストレッチボール@20	15:40~16:00 KOBATAトレ20 ~体幹・バランス~	14:25~15:10 Group Fight 45 平藪さやか
20	17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス	16:15~16:30 カラダうごく15	16:15~19:15 Jrスイミングスクール	16:25~17:25 avex Dance Master 入門 小学生	16:40~16:55 avex Dance Master 初級 中学生~25歳	14:40~15:20 ホットボディメイクヨガ40 浦山優衣
21	18:55~19:45 バレエエクササイズ50 森田喜美香	17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	17:45~18:45 avex Dance Master 初級 小学生	17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生~25歳	18:05~19:05 Group Power 60 小林奈々	15:25~16:25 Group Power 60 長村晴香
22	19:10~19:40 カーディオキックボクシング30 平藪さやか 《暗闇WORKOUT》	17:15~18:00 カーディオキックボクシング30 清水洗 《暗闇WORKOUT》	18:50~19:05 adidasGYM&RUN15	18:50~19:05 adidasGYM&RUN15	18:25~19:10 ヒップホップ45 平野健一	15:35~16:15 温アロマストレッチ40 浦山優衣

**プールご利用のお願い**  
時間帯により、ジュニアスイミングで全コースを使用する場合がございます。  
詳しくは別紙の「プールコース利用状況一覧」をご確認ください。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

**ホット(温)ヨガ連続受講のご案内**  
定員超過を避け、より多くのお客様へご参加いただくため、対象日のプログラムでは1本の受講をお願いいたします。  
詳しくはBスタジオの扉に掲示しておりますのでご確認ください。ご理解とご協力をお願いいたします。