



時間	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
9:00	足楽体操 9:30~			腰楽体操 9:30~			足楽体操 9:30~			肩楽体操 9:30~			ヨガの骨盤 9:30~ 西原	水中ダンベル 10:00~				
10:00	水シェイプZ 10:00~	ナチュラルグリーン		水中ダンベル 10:00~			水シェイプZ 10:00~			JPOP Dance 10:00~	ほっとスタート 10:15~ (30)		水中ダンベル 10:00~	Coreメイク 10:15~ (45)				
10:15	フェイス ポフタンク 10:15~ 鈴木	かんたんアーク 10:15~ (45)		かんたんアーク 10:15~ (45)			かんたんアーク 10:15~ (45)			かんたんアーク 10:15~ (45)			かんたんアーク 10:15~ (45)					
11:00	Queen 11:15~ 藤岡	水シェイプZ 11:35~		ヨガの肩やわらか 11:15~ 西原	水シェイプZ 11:35~		ステップZ 11:15~ 西原	水シェイプZ 11:35~		PILOXING 11:15~ 松田	時の香り 11:15~ (45)		水シェイプZ 11:35~					
12:00	ランランエアロ 12:15~ 鈴木	ほっとベースシック 12:15~ (45)		フェイス ポフタンク 12:15~ 小森			ZUMBA 12:00~ 鈴木			BODYケア 12:15~ (30)			ヨガの姿勢 12:15~ 喜安					
13:00	PILOXING 13:15~ 藤岡	水中ダンベル 13:25~		ピラティス 13:15~ 藤岡	水シェイプZ 13:25~		腰楽体操 13:15~	水中ダンベル 13:25~		ZUMBA 13:15~ YUUKA	水中シェイプZ 13:25~		ランランエアロ 13:15~ 小森	水シェイプZ 13:25~				
14:00	ヨガの肩やわらか 14:15~ 喜安	かんたんアーク 14:05~ 小森	Coreメイク 14:00~ (45)	JPOP Dance 14:15~ 池上	TARGET ABS 14:05~ 松田		フェイス ポフタンク 14:00~ 林	かんたんアーク 14:05~ 宮本	時の香り 14:00~ (45)	らくらくエアロ 14:15~ 西原	かんたんアーク 14:05~ 鈴木	ほっとベースシック 14:00~ (45)	かんたんアーク 14:05~ 池田	ほっとスタート 14:00~ (30)	バランスボール 14:15~	かんたんアーク 13:40~ 宮本	ナチュラルグリーン 14:00~ (45)	
15:00	Slim ABS 15:15~		BODYケア 15:15~ (30)	バランスボール 15:15~	息継ぎクロール 15:00~ 金子		ヨガの骨盤 15:00~ 田淵		ほっとスタート 15:15~ (30)	Slim ABS 15:15~			ステップZ 15:15~	ほっとベースシック 15:15~ (45)		フェイス ポフタンク 15:00~ 林	平泳ぎ 15:15~	
16:00	ラジオ体操			ラジオ体操やってます♪ 気持ちの良い朝を迎えましょう♪			好評開催中			肩楽体操			Saku! 16:00~			時々の香り 16:00~ (45)		
17:00																		
18:00																		
19:00	フェイス ポフタンク 19:15~ 内山	ほっとスタート 19:15~ (30)		JPOP Dance 19:30~ 松田			TARGET ABS 19:15~ 松田			フェイス ポフタンク 19:30~ 池田								
20:00	JPOP Dance 20:15~ 小森	水中ダンベル 20:35~		BODYケア 20:15~ (30)	パック ABS 20:30~	かんたんアーク 20:30~ 池田	ZUMBA 20:15~ 宮本	水シェイプZ 20:35~		ほっとスタート 20:15~ (30)	バランスボール 20:30~	水シェイプZ 20:35~						
21:00	ZUMBA 21:15~ YUUKA	TARGET ABS 21:15~ 宮本	時の香り 21:15~ (45)	フェイス ポフタンク 21:15~ 宮本	水中ダンベル 21:25~	Coreメイク 21:15~ (45)	PILOXING 21:15~ 松田	かんたんアーク 21:15~ 池上	ほっとベースシック 21:30~ (45)	TARGET ABS 21:15~ 池上	かんたんアーク 21:15~ 小森	ナチュラルグリーン 21:00~ (45)	JPOP Dance 21:15~ 鈴木	かんたんアーク 21:15~ 福田	ほっとスタート 21:30~ (30)			
22:00	ヨガの姿勢 22:15~ 池上			ZUMBA 22:15~ KOZUE			ステップZ 22:15~	カンコイクロール 22:15~ 池上		PMサーキット 22:15~ 池田	息継ぎクロール 22:15~ 岡田		ランランエアロ 22:15~ 林					
23:00	HOLIDAY INFORMATION ①			HOLIDAY INFORMATION ②			HOLIDAY INFORMATION ③											
24:00	全てのプログラムは、より多くの皆様に参加していただけるよう、数ヶ月に1回、担当者及び内容を変更する場合があります			会員種別によっては参加できないプログラムがございます。予めご了承ください。			プログラムの内容や定員、所要時間については別紙に記載しておりますのでご確認ください。											

金曜 休館日

店長 おすすめ
プログラム

私がおすすめるクラスです！ぜひご参加ください

21:00閉館
(トレーニングは20:30終了)

定員制のプログラムへ参加する際には参加フレートが必要で、フルプログラムはかんたんアーク以外は参加フレートが必要です。
<フレート設置場所>
スタジオ・・・ジムカウンター
プール・・・フロントエントランス