

	Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日			
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 渡邊 理利	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	アクア30 10:45~11:15 渡邊 理利	aromaコアリセット 10:30~11:00 辻本 未麻	NEW ベジックエアロ30 10:30~11:00 野村 かおり	アクアグローブ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	ホットプログラム BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 石井 俊太郎	ファーストエアロ 10:30~11:00 土橋 里佳	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	腰痛体操 10:30~11:00 石井 佑樹	ホットプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 楽太郎	バドミントン 10:30~11:30 宮田 英史		
11:00																			
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイVer~ 11:30~12:15 岩沼 比呂子	らくらくヨガ 11:30~12:30 菊地 楽太郎	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	腰痛体操 11:30~12:00 渡邊 理利	アロマde美骨盤 11:15~11:45 杉山 佳奈子	アドバンスエアロ 11:15~12:00 野村 かおり	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	おなかシェイプ 11:35~11:45 寺平 愛	燃えるエアロ ~コアトレVer~ 11:30~12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子	おなかシェイプ 11:15~11:30 橋本 恵里	3ヶ月習得 マスタークロー 11:15~12:00 石井 佑樹		おなかシェイプ 11:50~12:00 橋本 恵里	ファーストステップ 12:00~12:30 宮田 英史		
12:00																			
12:30	ピラティス ~骨盤安定~ 12:30~13:15 Mayumi	ボールエクササイズ 12:45~13:00		BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 渡邊 理利	骨盤 コンディショニング 12:00~13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 富永 美香	フィンスイム 12:15~12:45 荒木 悠希	BeautyLifeヨガ ~肩こり解消~ 12:00~12:45 森田 直樹	DISCO WORLD 12:30~13:15 高橋 久美子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 荒木 悠希	最終月 おなかシェイプ 12:15~12:45 橋本 恵里	ジョギングエアロ 12:45~13:30 高木 由美	スナードルシェイプ 12:15~12:45 橋本 恵里	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 12:15~13:00 石井 佑樹	ハイパービート 12:45~13:30 森田 直樹		
13:00																			
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	3ヶ月習得 マスタークロー 13:30~14:15 荒木 悠希	コアリセット15 13:50~14:05			フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 富永 美香		おなかシェイプ 13:30~13:45	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ファイナル ファイナル 13:15~13:45 荒木 悠希	フラダンス 13:45~14:45 野田 優子	ハイパービート 13:45~14:30 橋本 恵里	ジョギングエアロ 13:00~13:30 土橋 里佳	Beautyベルビック 14:05~14:45 橋本 恵里	ボールコア 13:45~14:00 石井 佑樹		
14:00																			
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	ファーストエアロ 14:15~14:45 荒木 悠希	ピラティス 14:15~15:00 辻 陽子		ハイパービート 14:15~15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:00~14:45 杉山 佳奈子	ボディスレンダー 14:00~14:45 川島 治美			フラダンス 13:45~14:45 野田 優子	ハイパービート 13:45~14:30 橋本 恵里	Beautyベルビック 14:05~14:45 橋本 恵里	ハイパーコア 14:15~14:45 石井 佑樹			
15:00																			
15:30	コアリセット15 15:30~15:45	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道		おなかシェイプ 15:00~15:15	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理	アクアグローブ 15:15~16:00 石井 佑樹	ハイパーボディ 15:30~16:15 高柳 聡史	やさしいラテンエアロ ~脂肪ファイヤー~ 15:30~16:15 梶原 理佳子		おなかシェイプ 13:30~13:45	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ハイパーボディ 15:00~15:45 石井 佑樹	ベルビックストレッチ ~骨盤調整~ 15:00~15:45 川島 治美	カラダ コンディショニング 15:00~15:45 牧 拓生	卓球 15:00~16:00 卓球	ZUMBA 15:00~15:45 梶井 絃子	ハイパーボディ 15:00~15:45 渡邊 理利	アクアグローブ 15:00~15:45 森田 直樹	
16:00																			
16:30	おなかシェイプ 16:05~16:20	Free Time		コアリセット15 16:05~16:20	BeautyLifeヨガ 16:30~17:15 辻本 未麻		スタジオ 開放時間 16:30~18:00	卓球 16:30~17:30		リラクゼーション 16:00~17:00 阿部 利香	卓球 16:00~17:00		筋膜リリース10 16:00~16:10	ベルビックストレッチ ~骨盤調整~ 16:15~17:00 福島 正	癒しのヨガ ~代謝のよい呼吸法~ 16:00~16:45 橋本 早苗	バーンクラッシュ 16:00~16:45 橋本 恵里			
17:00	スタジオ 開放時間 16:30~18:00	バドミントン 16:30~17:30																	
17:30	※ストレッチポールや フレックスクッションを ご自由に使えます。																		
18:00																			
18:30																			
19:00	ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用			ホットプログラム おなかシェイプ 19:35~19:45 女性専用			ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用	ハイパーエキサイト 19:45~20:30 宮田 英史		ホットプログラム おなかシェイプ 19:35~19:45 女性専用	ハイパーボディ 19:45~20:30 辻本 未麻		BeautyLifeヨガ ~リラックスタイム~ 19:15~20:00 辻本 未麻	バスケットボール 19:00~20:00					
19:30	骨盤ストレッチ 19:45~20:30 高木 由美	ハイパーコア 20:00~20:30 森田 直樹		ハタヨガ 20:00~20:45 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 20:00~20:45 MIZUHO		BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:45~20:30 土橋 里佳		リラクゼーション 20:00~21:00 CHIE										
20:00																			
20:30	BeautyLifeヨガ ~冷え性改善~ 20:45~21:30 橋本 恵里	ZUMBA 20:45~21:30 酒井 留加		BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 21:00~21:45 石井 佑樹	ハイパークラッシュ30 21:00~21:30 宮田 英史		ウオーミング 20:45~21:30 岡島 理恵	ハイパービート 20:45~21:30 渡邊 理利											
21:00																			
21:30	ホットシェイプ30 21:45~22:15 森田 直樹	バスケットボール 21:45~22:45	声を出して、脂 肪燃焼しよう！ お腹周りの引き 締めにもおすす め。																
22:00																			
22:30																			
23:00																			

...初心者の方におすすめのプログラムです。
 ...事前予約が必要なプログラムです。
 開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。

ホットプログラムご参加について【定員40名】
 *ホットプログラムは、室温35℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
 *ホット(ウォーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
 *ホットプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
 *途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 *食後2時間以内のレッスン参加はなるべく控え下さい。
 *レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。