

プログラムスケジュール 2019年6月

	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
9:30			マスター会員限定	マスター会員限定					マスター会員限定		マスター会員限定							
10:00	ホットベージュヨガ 10:10-10:55 北川 知子	ファーストエアロ 10:15-10:45 加々見 篤	アクア45 9:50-10:35 石井 俊太郎	ホットヨガ 9:50-10:50 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 10:15-11:00 sato	アクア30 10:15-10:45 西 愛美	ファーストエアロ 10:30-11:00 西 愛美	ピラティス 10:15-11:00 ERI		ホットBeauty lifeヨガ 10:15-11:00 池辺 真衣	スリムエアロ 9:50-10:35 飯尾 亜希		水中ウォーキング 10:30-11:00 北川 知子	ファーストエアロ 10:30-11:00 西 愛美	ベルビック ストレッチ 10:30-11:15 志手 加世子	ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 浦野 邦子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 岡崎 正敬	
11:00	ホット リラクゼーションヨガ 11:05-11:50 CHIE	サルサ 11:00-11:45 teppei	アクア30 11:15-11:45 北川 知子	骨盤コンディショニング ホットヨガ 11:05-11:50 辻 陽子	ZUMBA 11:15-12:00 sato	水中ウォーキング 11:00-11:30 北川 知子	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	24式太極拳 11:15-12:15 金子 満	アクア30 11:15-11:45 西 愛美	ホットSlow Flowヨガ 11:15-12:15 平岡 あゆみ	シェイプアップ ステップ 10:50-11:35 飯尾 亜希		アクア30 11:15-11:45 大倉 雄一郎	ファーストステップ 11:15-11:45 渡邊 理利	やさしいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸	ホットヨガ 11:30-12:30 Eimi	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝	
12:00	ホットBeauty lifeヨガ 12:00-12:45 浦野 邦子	NEW ダンスエアロ 12:00-12:45 若瀬 七海	3ヶ月習得 マスタークロール 12:00-12:45 浅沼 さやか	ウオーパーベージュヨガ 12:15-13:00 柏木 志帆	ハイパーボディ 12:15-13:00 加々見 篤		DISCO WORLD 12:15-13:00 高橋 久美子	背骨 コンディショニング 12:30-13:30 小林 圭子			ハイパーナチュラル 12:00-12:30 北川 知子		ファーストシェイプ 12:00-12:30 天野 美紅		アクア45 12:30-13:15 加々見 篤	卓球 12:30-13:30	アクア45 12:45-13:30 大倉 雄一郎	
13:00		骨盤底筋 フィットネス 13:00-13:45 若瀬 七海	3ヶ月目 初心者大歓迎!!	バスタオル持参		3ヶ月目 初心者大歓迎!!	ファーストヨガ 13:15-13:45 柏木 志帆				やさしいラテンエアロ30 12:45-13:15 平松 和幸		Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 天野 美紅	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸				
14:00	ハイパーボディ 14:00-14:45 加々見 篤	バレトン 14:00-14:45 西野 理映子		ピギナーエアロ 13:30-14:15 寺平 愛	ボディ コンディショニング 13:30-14:30 高崎 玲子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:30-14:15 浅沼 さやか	ファーストエアロ 14:00-14:30 西 愛美	ナニアロハ 13:45-14:45 MIZUHO		BODYリカバリ 13:30-14:15 西 愛美	ボディスレンダー 13:30-14:15 平松 和幸		パワーヨガ 13:45-14:30 小山 美紀	ハイパーボディ 13:40-14:25 大倉 雄一郎		ハイパーエキサイト 13:45-14:30 渡邊 理利		
15:00	BODYリカバリ 15:00-15:45 西 愛美	ピギナーエアロ 15:00-15:45 中山 昌子		エンジョイエロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	アクア45 15:00-15:45 大倉 雄一郎	ファーストシェイプ 14:45-15:15 加々見 篤	バドミントン		ファーストシェイプ 14:30-15:00 西 愛美	ヨガ60 14:30-15:30 橋本 あゆみ	アクア45 14:30-15:15 石井 俊太郎	BODYリカバリ30 14:45-15:15 西 愛美	ハイパービート 14:35-15:20 渡邊 理利		ファーストシェイプ 14:35-15:05 友澤 桃香	ハイパーボディ30 15:15-15:45 友澤 桃香	ボディ コンディショニング 15:15-16:15 みなみ
16:00		卓球 16:00-17:00		BODYリカバリ 15:45-16:30 柏木 志帆	卓球 15:45-16:45		ベーシックヨガ 15:30-16:15 柏木 志帆	バドミントン 15:00-16:00			卓球 15:45-16:45		ハイパーコア 15:30-16:00 大倉 雄一郎	ZUMBA 15:30-16:15 鏡 早苗		ハイパークラッシュ ~超~ 16:00-16:45 渡邊 理利	フェイスタオル持参	
17:00		バドミントン 17:15-18:15			卓球 16:45-17:45						バドミントン 17:00-18:00		コアトレーニング 16:30-17:30 梶原 理佳子		トータルボディシェイプ 17:00-17:45 MIZUHO	バレーボール 17:00-18:00	マスター会員限定	
18:00				スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒			ピラティス 18:00-18:45 梶原 理佳子			RITMOS45 18:15-19:00 石井 俊太郎			ホット骨盤 エクササイズ 17:45-18:30 星野 麻由美	ハイパークラッシュ 17:45-18:30 渡邊 理利				
19:00	ハイパーボディ 19:15-20:00 大倉 雄一郎	ZUMBA 19:15-20:00 川島 美穂		ハイパーボディ30 19:30-20:00 友澤 桃香	ピラティス 19:15-20:00 Tomomi		ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona	1つ1つのポーズを 丁寧にいきます。 初心者や柔軟性に 自信がない方も 安心です。	ハタヨガ 19:30-20:15 遠藤 夏美	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美		ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45				
20:00		ヨガ ~パワー&コンディショニング~ 20:15-21:00 塩見 祐也		シェイプインパクト30 20:15-20:45 天野 美紅	ZUMBA 20:15-21:00 塚本 えりな		ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子		エンジョイエロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパーエキサイト 20:30-21:15 加々見 篤			バスケットボール 20:00-21:00				
21:00	ハイパービート ~超~ 21:15-22:00 渡邊 理利	バレーボール 21:15-22:15		ストライクインパクト 21:15-22:00 渡邊 理利	ミニサッカー 21:15-22:15		ストライクインパクト 21:15-22:00 渡邊 理利	バスケットボール 21:15-22:15		シェイプインパクト30 21:30-22:00 加々見 篤	バレーボール 21:30-22:30							

45分間で絶大な
運動効果が
得られる！
マスター会員限定
イチオシプログラム

初めての方におすすめのレッスンです。
前月から変更（時間、場所等）
のあるレッスンです。
事前予約が必要なプログラムです。
レッスン開始30分前より
トレーニングジムカウンターで
予約券をお受け取り下さい。
プールプログラムは5分前から
コース変更等の準備を行います。

※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。
※予約券の取得はロッカールームで着替えた後
にお願いします。
※予約券の取得はご本人様のみとなります。
※祝・祭日のスケジュールはその都度
別途、ご案内をいたします。
※背骨コンディショニングへのご参加は、
長めのタオルが必要となります。
※ホットヨガへのご参加はバスタオルが
必要となります。

●営業時間 平日 9:30 ~ 23:00
土曜日 10:00 ~ 22:00
日曜日 10:00 ~ 20:00
●休館日 毎週木曜日
●TEL 046-271-6781

6月より平日の営業時間は23時までとなります。運動エリアは営業終了時刻までご利用頂けますが、23時までにチェックアウトをお願いします。