

燃焼度の高いレッスン ... 初心者の方でも無理なくご参加できるレッスン ... 世界最強・最速のシェイプアッププログラム「レスミルズ」

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00			12月中は ありません												
10:30	らくらくウォーキング 10:40~11:10 大倉 啓輔	ベーシックヨーガ 60 10:20~11:20 堀内 美加	幼稚園指導 10:00~11:00	エアロ&シェイプ 60 10:30~11:30 中島 美香	らくらくウォーキング 10:30~11:00 大倉 啓輔	エンジョイエアロ 45 10:30~11:15 西山 久美子	ベビースクール 10:20~11:05	太極拳 60 10:20~11:20 萩原 麻未	エアロ&シェイプ 60 10:20~11:20 朝倉 高子	エアロ&シェイプ 60 10:20~11:20 朝倉 高子	ベビースクール 10:20~11:05	ピラティスバランス 60 10:30~11:30 日田 まゆみ		エアロ&シェイプ 60 10:45~11:45 山本 久美子	
11:00	はじめてクロール 11:20~11:50 森本 静穂	トータルボディ メイキング45 11:35~12:20 内田 恭子	ウォーク&ジョグ 11:15~11:45 石原 愛子	スリムエアロ 60 11:45~12:45 和田 薫	ここからスタートタイム 11:05~11:35 大倉 啓輔	アクアフレッシュ 11:45~12:15 蛭名 美紀	はじめてクロール 11:25~11:55 大倉 啓輔	スリムエアロ 45 11:30~12:15 高橋 麗	はじめて平泳ぎ 11:40~12:10 田嶋 あや子	はじめて平泳ぎ 11:40~12:10 田嶋 あや子	アクアフレッシュ 11:15~11:45 蛭名 美紀	アクアフレッシュ 11:15~11:45 蛭名 美紀	プライベートレッスン 11:15~11:45	プライベートレッスン 11:15~11:45	
12:00	はじめて背泳ぎ 12:00~12:30 森本 静穂	ボディパンプ 45 12:35~13:20 大倉 啓輔	週替りレッスン ステップアップ アクアフレッシュ 11:55~12:25 田嶋 あや子	ステップアップ平泳ぎ 12:35~13:05 田嶋 あや子	フィンスイム 12:30~13:00 蛭名 美紀	ファットバーナー 60 11:30~12:30 西山 久美子	はじめてバタフライ 12:40~13:10 蛭名 美紀	あおたけ体操20 12:30~12:50 ストレッチャ体操 40 12:50~13:30 萩原 麻未	フォーム&トレーニング 45 12:20~13:05 森本 静穂	フォーム&トレーニング 45 12:20~13:05 森本 静穂	ボディパンプ30 12:45~13:00 ボディパンプ30 13:00~13:30 大倉 啓輔	フィンスイム 12:40~13:10 森本 静穂	エンジョイエアロ 60 11:40~12:40 日田 まゆみ	プライベートレッスン 11:50~12:20	
12:30	アクアフレッシュ 12:40~13:10 蛭名 美紀	ボディパンプ 45 12:35~13:20 大倉 啓輔	ステップアップ平泳ぎ 12:35~13:05 田嶋 あや子	ベーシックヨーガ 60 13:00~14:00 宮下 京子	プライベートレッスン 13:15~13:45	プライベートレッスン 13:45~14:15	エアロ&シェイプ 60 13:45~14:45 萩原 麻未	プライベートレッスン 13:10~13:40	プライベートレッスン 13:10~13:40	プライベートレッスン 13:10~13:40	ボディパンプ30 13:00~13:30 大倉 啓輔	プライベートレッスン 13:15~13:45	エクササイズ エアロ 60 13:00~14:00 朝倉 高子	はじめてクロール 13:00~13:30 森本 静穂	レスミルズ ボディパンプ 45 13:15~14:00 相川 智仁
13:00	プライベートレッスン 13:20~13:50	ストレッチャボール20 13:35~13:55 大倉 啓輔	プライベートレッスン 13:30~14:00	スタートステップ30 14:15~14:45 石原 愛子	フラダンス 60 14:00~15:00 澤野 美紀	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	ボディパンプ30 13:45~14:15 ボディコンバット30 14:00~14:30 石原 愛子	プライベートレッスン 13:45~14:15	ストレッチャボール20 14:10~14:30 大倉 啓輔	フィンスイム 14:20~14:50 森本 静穂	レスミルズ ボディコンバット 60 14:15~15:15 石原 愛子
13:30															
14:00															
14:30	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	エンジョイステップ30 14:10~14:40 萩原 麻未	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	スタートステップ30 14:15~14:45 石原 愛子	幼児 スイミングスクール 14:30~15:30	幼児 スイミングスクール 14:30~15:30	幼児 スイミングスクール 14:30~15:30	幼児 スイミングスクール 14:30~15:30	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	女性 スイミングスクール 14:00~15:00	ボディコンバット30 14:45~15:10 石原 愛子	ボディコンバット30 14:45~15:10 石原 愛子	エアロ入門30 14:45~15:15 細井 あゆみ	ステップアップ平泳ぎ 15:00~15:30 相川 智仁	レスミルズ ボディコンバット 60 14:15~15:15 石原 愛子
15:00															
15:30															
16:00	幼・小 スイミングスクール 15:30~16:30	アロマストレッチ 45 14:50~15:35 萩原 麻未	幼・小 スイミングスクール 15:30~16:30	幼児 スイミングスクール 14:30~15:30	キッズ バレエスクール 15:30~16:30	キッズ バレエスクール 15:30~16:30	キッズ バレエスクール 15:30~16:30	幼・小 スイミングスクール 15:30~16:30	幼・小 スイミングスクール 15:30~16:30	幼・小 スイミングスクール 15:30~16:30	ボディコンバット30 15:40~16:10 相川 智仁	ボディコンバット30 15:40~16:10 相川 智仁	ステップアップバタフライ 15:40~16:10 相川 智仁	レスミルズ 3Dワークアウト 15:30~16:00 AIKO	レスミルズ フィン スノーケルコース 16:15~16:45
16:30															
17:00	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	エイベックス ダンスマスター スタータークラス 17:00~18:00	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30	小学生 スイミングスクール 16:30~17:30
17:30															
18:00	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	エイベックス ダンスマスター ベーシッククラス 18:15~19:15	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30	小・中 スイミングスクール 17:30~18:30
18:30															
19:00															
19:30															
20:00	スイム&ウォーク 20:00~20:30 森本 静穂	レスミルズ ボディコンバット30 20:00~20:30 石原 愛子	マスターズ 60 20:00~21:00 大倉 啓輔	ファットバーナー 60 20:10~21:10 小林 貴子	はじめて平泳ぎ 20:00~20:30 森本 静穂	レスミルズ ボディパンプ 45 20:00~20:45 大倉 啓輔	フィンスイム 20:00~20:30 相川 智仁	ファットバーナー 60 19:30~20:30 中島 美香	スイム&ウォーク 20:10~20:40 蛭名 美紀	スイム&ウォーク 20:10~20:40 蛭名 美紀	レスミルズ ボディパンプ35 20:30~21:05 大倉 啓輔	レスミルズ ボディコンバット 20:10~20:40 大倉 啓輔	レスミルズ ボディコンバット 20:10~20:40 大倉 啓輔	レスミルズ ボディコンバット 20:10~20:40 大倉 啓輔	レスミルズ ボディコンバット 20:10~20:40 大倉 啓輔
20:30	はじめて背泳ぎ 20:40~21:10 蛭名 美紀	レスミルズ ボディコンバット30 3Dワークアウト 20:45~21:15 AIKO	ステップアップクロール 21:10~21:40 大倉 啓輔	レスミルズ ボディパンプ 45 21:30~22:15 相川 智仁	レスミルズ ステップアップ背泳ぎ 21:20~21:50 森本 静穂	レスミルズ パレト 45 21:00~21:45 安田 薫	レスミルズ スリムトレーニング45 21:20~22:05 相川 智仁	レスミルズ エアロ&シェイプ 60 20:45~21:45 和田 薫	レスミルズ はじめてバタフライ 20:50~21:20 蛭名 美紀	レスミルズ はじめてバタフライ 20:50~21:20 蛭名 美紀	レスミルズ ボディコンバット 45 21:20~22:05 石原 愛子	レスミルズ ボディコンバット 45 21:20~22:05 石原 愛子	レスミルズ ボディコンバット 45 21:20~22:05 石原 愛子	レスミルズ ボディコンバット 45 21:20~22:05 石原 愛子	レスミルズ ボディコンバット 45 21:20~22:05 石原 愛子
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

