

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:30												
10:00	ハワイアンフラ60 10:00～11:00 附田 カツ子	1・3・5週目・クロール 2・4週目・背泳ぎ	太極拳75 9:45～11:00 堀米 佳津子		ラテンエアロ60 10:00～11:00 野口 朋恵	アクアダンスは20名以上の 場合、3コース利用します。	オリジナルレッスン	快速生活体操60 10:00～11:00 野口 朋恵		太極拳75 (橋名時) 10:00～11:15 永井 博子	90分会員オスス	スイミングスクール ～11:00 プールの利用はできません
11:00		クロール&背泳ぎ 11:00～11:30 後藤 美早	90分会員オスス		オリジナルレッスン							スイミングスクール ～12:00 プールの利用はできません
12:00	エアロ&シェイプ60 11:15～12:15 山本 華子	はじめて平泳ぎ 11:45～12:15 宮路 智之	ストレッチ30 11:15～11:45 友村 純子	スイムトレーニング 11:15～12:00 千葉 正英	コア&ストレッチ60 11:10～12:10 山本 華子	はじめて背泳ぎ 10:45～11:15 宮路 智之		エアロ&シェイプ60 11:15～12:15 野口 朋恵	スイムトレーニング 11:15～12:00 前野 貴誉賀	ベーシックヨガ75 井上 和代 11:30～12:45 定員 50名 整理券 配布		すいすいバタフライ 11:30～12:00 前野 貴誉賀
13:00	ベーシックヨガ60 12:30～13:30 小林 サチ子 定員 50名 整理券 配布	アクアダンス45 12:30～13:15 稲葉 みちる	ストレッチポール20 13:00～13:20 星野 直美 定員20名+予約なし	アクアダンス45 12:15～13:00 田川 由紀子	エンジョイステップ60 12:25～13:25 山本 華子	はじめてバタフライ 11:30～12:00 川島 奈津子		バランスボール60 12:30～13:30 阿部 真規子	アクアダンス45 12:30～13:15 山本 華子	エンジョイエアロ60 13:00～14:00 伊藤 絹子		クラシックバレエ60 12:30～13:30 川波 成道
14:00	エキサイティング60 13:45～14:45 増野 宏子	アクアダンスは20名以上の 場合、3コース利用します。	エアロ&シェイプ60 13:30～14:30 増野 宏子	アクアダンスは20名以上の 場合、3コース利用します。	パワーヨガ60 13:35～14:35 友村 純子	成人スイミング 13:15～14:15 会員募集中! 体験も受付けています。		エンジョイエアロ45 13:45～14:30 石黒 佐知子	アクアダンスは20名以上の 場合、3コース利用します。	90分会員オスス		はじめてクロール 13:15～13:45 新宅 風人
15:00	ソフトコンディショ ニング45 14:55～15:40 木村 文子 90分会員オスス	プライベートレッスン 14:00～15:00 川島 奈津子	パワーヨガ60 14:40～15:40 井上 和代	14:30までプールのご利用 が可能になります。	エンジョイエアロ45 14:50～15:35 友村 純子	90分会員オスス		マットサイエンス60 14:40～15:40 高橋 和美	プライベートレッスン 14:00～15:00 前野 貴誉賀	筋トレ&ストレッチ60 14:10～15:10 伊藤 絹子		骨盤ストレッチ60 14:00～15:00 田口 仁美
16:00		スイミングスクール 14:30～19:00 プールの利用はできません		スイミングスクール 15:00～19:00 プールの利用はできません		スイミングスクール 14:15～19:00 プールの利用はできません		キッズ空手 15:50～18:50	15:30までプールのご利用 が可能になります。	スイミングスクール 13:00～17:00 プールの利用はできません		ミットシェイプ20 14:40～15:00 川島 奈津子
17:00	キッズ空手 15:50～18:50		キッズチアダンス 15:50～19:20		キッズバレエ 15:50～18:50		キッズ空手 15:50～18:50			スリムエアロ45 17:15～18:00 増野 宏子		エンジョイエアロ60 15:15～16:15 田川 由紀子
18:00										スリムエアロ45 17:15～18:00 増野 宏子		スリムエアロ45 15:15～16:00 新宅 風人
19:00										スリムエアロ45 17:15～18:00 増野 宏子		スリムエアロ45 15:15～16:00 新宅 風人
20:00	バレエエクササイズ75 19:05～20:20 川波 成道 90分会員オスス	らくらくウォーキング 19:15～19:35 川島 奈津子 アクアフレッシュ30 19:40～20:10 川島 奈津子	ストリートダンス45 19:30～20:15 坂入 聡 (1・3・5週目初級クラス) (2・4週目中級クラス)	はじめて背泳ぎ 19:15～19:45 川島 奈津子	ピラティスバランス60 19:00～20:00 田口 仁美	アクアダンス45 19:15～20:00 宮川 喜代美		太極拳60 19:00～20:00 堀米 佳津子	はじめてクロール 19:15～19:45 鴻巣 敏之	90分会員オスス		トータルボディー メイキング45 18:15～19:00 鴻巣 敏之
21:00	エンジョイエアロ45 20:30～21:15 宮川 喜代美	スイム&ウォーク 20:20～20:50 鴻巣 敏之 スイムトレーニング 21:00～21:45 鴻巣 敏之	スリムエアロ60 20:25～21:25 土屋 かおり	はじめてバタフライ 20:00～20:30 新宅 風人	ファットバーナー60 20:15～21:15 高橋 恵美	はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 千葉 正英		ファットバーナー60 20:15～21:15 増野 宏子	マスターズ 20:45～21:45 新宅 風人	90分会員オスス		トータルボディー メイキング45 21:20～22:05 小林 智郎
22:00	ルーシーダットン60 21:25～22:25 宮川 喜代美	アクアダンスは20名以上の 場合、3コース利用します。	エアロ&シェイプ60 21:35～22:35 土屋 かおり		ジムスティックショート30 21:30～22:00 千葉 正英			トータルボディー メイキング45 21:20～22:05 小林 智郎		チェックアウト 21:30		
23:00	チェックアウト 23:30		チェックアウト 23:30		チェックアウト 23:30		チェックアウト 23:30			チェックアウト 21:30		

火曜日 & 土曜日
ベーシックヨガの参加について
スカッシュコート前にて
レッスン開始30分前に整理券配布します。

のクラスは初めての方や体力に自信のない方向けのクラスです。
予約のクラスはレッスン開始1時間前よりジムカウンターにて予約を受付けます。
アクアレッスン等は複数コースを使用することもございます。予めご了承下さい。
都合によりレッスン内容、担当者が変更になる場合がございます。