

月	アリーナ	スタジオ	プール
	蓮花扇 8:20~8:50 王	さわやかストレッチ 9:20~9:40	背泳ぎ
	24式太極拳 8:50~9:50 王	テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸	
	健康体操 10:00~10:30 大原	シンプルエアロ Lo 10:50~11:40 佐々木	初級スイム 10:20~11:20 吉村
	Bスタジオ ベリーダンス 10:50~11:40 Rico	プレイニング ヨーガベーシック 11:50~12:30 佐藤	マスターズ 10:20~11:20 井上
	Bスタジオ ピラティス ベーシック 12:40~13:30 本荘	松永オリジナル 12:40~13:40 松永	
		自力整体 13:50~14:50 宮安	

火	アリーナ	スタジオ	プール
	簡単 ヨーガ 9:20~9:40	健康体操 (イス・青竹) 9:50~10:20 太田	
	腰痛改善 ストレッチ 10:30~11:10 西本	シンプル ステップ 10:00~10:50 佐々木	
	Bスタジオ 卓球フリー 11:30~13:10	ポール・ブラ 11:05~11:35 稲垣	
	OSK バレエスクール 大人部(有料) 11:50~12:50	腰痛改善 スイム 11:30~12:00 西本	
	Bスタジオ K-POP DANCE GROOVE 13:00~13:45 ホギョ	卓球フリー 13:20~15:00	
	卓球フリー 13:20~15:00	テクニカルエアロ Lo 14:00~14:50 堀川	

水	アリーナ	スタジオ	プール
		健康体操 10:00~10:40 脇本	
	ピラティス ベーシック 10:50~11:40 篠原	ZUMBA 10:50~11:40 折戸	
		フラダンス 12:10~13:10 斉藤	
		シンプルエアロ Lo 13:20~14:10 篠原	
		瞑想ヨーガ 14:20~15:20 小松原・時間	

木	アリーナ	スタジオ	プール
	ZUMBA 10:00~11:00 小林	セラピーヨーガ 10:00~11:00 古庄	
	はじめてエアロ 11:10~11:50 米林	BODY COMBAT 30 11:15~11:50 大原	
	BODYPUMP 30 12:10~12:40 大原	ウェーブ ストレッチ 12:05~12:25 先着20名 稲垣	
	Bスタジオ 卓球フリー 13:30~15:30	テクニカルエアロ Lo 13:10~14:00 稲垣	
		アクアピクス 13:40~14:10 福井	
			5日→クロール 12日→平泳ぎ 19日→背泳ぎ 26日→バタフライ

金	アリーナ	スタジオ	プール
		骨盤体操 10:00~10:30 和気(美)	
	Bスタジオ やまおく体操 10:40~11:00	ZUMBA 10:50~11:40 原田	
	卓球フリー 11:30~13:10	ピラティス ベーシックプラス 11:50~12:50 米林	
	Bスタジオ 自重 トレーニング 12:55~13:15	シンプルエアロ Lo 13:00~13:50 吉田	
	Bスタジオ 卓球フリー 13:20~15:00	自力整体 14:00~15:00 岡本	

土	アリーナ	スタジオ	プール
			クロール
		代謝アップ 10:10~10:30	
		ミドルグレード ステップ 10:40~11:30 松永	
		JSA ボールエクササイズ 11:40~12:40 松永 先着30名	
		バレトン ソールシンセシス 12:50~13:40 米林	
		プレイニング ヨーガ 13:50~14:50 米林	

日	アリーナ	スタジオ	プール
			ランサー 9:00~10:15
		BODYJAM 10:40~11:40 石原	
		ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15	
		ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50	
		※FUNBODY 【有料】 12:30~13:30 大原 定員7名	
		テクニカルエアロ Hi 13:50~14:40 伊藤	
		プレイニング ヨーガ 15:00~15:50 伊藤	
		BODY COMBAT 45 16:00~16:45 古谷	

月	アリーナ	スタジオ	プール
			1F プール ウォーキング 17:15~17:45 本荘
		プレイニング ヨーガ 18:30~19:20 古庄	
		SH'BAM30 19:30~20:00 丸山	
	BODYPUMP 45 20:25~21:10 丸山	木庭オリジナル 20:15~21:05	

火	アリーナ	スタジオ	プール
		骨盤体操 18:40~19:10 佐藤	
		ピラティス ベーシック 19:20~20:00 本荘	
		テクニカルエアロ Lo 20:10~21:00 堀川	
		バスケットボール 【フリー】 20:10~22:10	

水	アリーナ	スタジオ	プール
		SH'BAM 19:00~19:45 石原	
		ZUMBA 20:10~21:00 小林	
		ピラティス ベーシックプラス 20:00~20:50 本荘	
		BODYPUMP 30 21:10~21:40 大原	
		膝・腰痛改善 ストレッチ 21:50~22:10	

木	アリーナ	スタジオ	プール
		骨盤体操 18:50~19:20 古谷	
		テクニカルエアロ Hi 19:30~20:20 古谷	
		バドミントン 【フリー】 20:20~22:20	
		HIPHOP 20:30~21:20 YUCA	

金	アリーナ	スタジオ	プール
		BODY COMBAT 45 18:45~19:30 古谷	
		プレイニング ヨーガ 19:45~20:45 太田	
		バスケットボール 【フリー】 20:40~22:30	

土	アリーナ	スタジオ	プール
			1F プール 初級スイム 17:15~17:55 吉村
		ムーブメント エアロ 19:00~19:50 大原	
		マスターズ スイム 17:30~18:30 米林	
			リラクゼーション 18:15~18:35

日	アリーナ	スタジオ	プール
			BODYPUMP 45 17:10~17:55 古谷

フロントにて当日¥1,500(税込)をお支払いをお願いします。
22日、29日のみ実施します。
【テーマ】ランニング

参加者が10名以上で1.2コースを使用します。

1日→太田
8日→太田
15日→太田
22日→太田
29日→古庄

※変更日については、別途ご案内させていただきます。詳しくは、裏面をご覧ください。