

デイトタイム・レギュラー・プレミアム会員											
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
10:00~10:30	10:30~11:20	10:00~10:40	10:30~11:20	10:00~10:30	10:30~11:20	10:00~10:40	10:30~11:20	10:00~10:45	10:30~11:30		10:15~11:15
水中歩行 草野 竜	ヨガ 岸本ひろみ	アクアピラティス 花桐幸輔	気功 甲斐由樹	水中歩行・運動 門脇千鶴	ピラティス 松村武司	アクアピクス 富沢宏幸	太極拳 中村孝子	水中運動・てほどき 田子敬太	ヨガ 三井乙笑		太極拳 深山綾子
10:40~11:20	11:30~12:20	10:50~11:50	11:30~12:20	10:40~11:10	11:30~12:20	10:50~11:50	11:30~12:20	11:00~11:45	11:45~12:35	11:00~11:45	
水なれ 茂泉友香	ZUMBA 岸本ひろみ	超音波流水 20分/回 浜崎元子	ベリーダンス Nao	水なれ・水泳入門 門脇千鶴	エアロピクス 山本葉子	超音波流水 20分/回 吉田大志	ラテンエアロ 小川利香	水泳基本 赤池侑香	エアロピクス 加藤有希子	水泳初級 日吉恵里香	
11:40~12:10	12:30~13:20	13:00~14:00	12:30~13:20	12:20~12:50	12:30~13:00	12:20~12:50	12:40~13:30	13:00~13:45	12:45~13:35	12:00~12:45	11:40~12:30
背泳ぎ入門 茂泉友香	ピンポイントシェイプ 安藤秀子	水泳中級 丸山 亮	ステップ 里見一成	クロール入門 赤池侑香	入門太極拳 山本葉子	平泳ぎ入門 丸山 亮	ヨガ 小川利香	バタフライ基本 赤池侑香	ボディメイク 加藤有希子	フィントレーニング 原田智恵	テクニカルBOX 山浦 泉
13:00~13:45	13:30~14:00	14:20~14:50	13:30~14:00	13:00~13:30		13:00~13:30	13:40~14:40	14:00~14:30	13:45~14:30		13:00~13:30
背泳ぎ基本 茂泉友香	ショートステップ 安藤秀子	有料プライベート 丸山 亮	ショートエアロ 里見一成	クロール基本 赤池侑香		平泳ぎ基本 丸山 亮	ハワイアンフラ 広瀬あやの	有料プライベート 赤池侑香	やさしい太極拳 矢口保利枝		期間限定 ストレッチボール 吉田大志

レギュラー・プレミアム会員											
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	19:30~20:00		19:30~20:00		19:30~20:30		19:30~20:00	19:30~20:30	20:00~20:30	15:00~15:30	14:45~15:30
	ラテンエアロ 石井清美		ショートエアロ 宗像恭子		ヨガ 原 順子		ピンポイントシェイプ 加藤有希子	スイム トレーニング 茂泉友香	トレーニングアドバイス (ジムエリア) 栗原勇也	有料プライベート 茂泉友香	ストリートダンス 奥村麻央
20:00~20:45	20:10~20:55	20:00~20:45	20:10~20:40	20:00~20:40	20:40~21:10	19:45~20:45	20:10~20:40	20:40~21:20	20:10~21:10	16:00~17:00	16:00~17:00
平泳ぎ基本 原まどか	ピラティス 石井清美	クロール基本 原田智恵	コンディショニング 宗像恭子	アクアピクス 戸山 慧	ショートエアロ 田中有紀	水泳中級 栗原勇也	エアロピクス 加藤有希子	アクア コアシェイプ 富沢宏幸	ZUMBA HAKO	期間限定 有料プログラム 茂泉友香	ヨガ 稲葉美也子
	21:05~21:50	21:00~21:30	20:50~21:40		21:20~21:50	21:00~21:45	20:50~21:40	21:30~22:00			
	初級ステップ 池田 将英	フィンスイム 原田智恵	ZUMBA TORU		コンディショニング 田中有紀	超音波流水 15分/回 栗原勇也	HIP-HOP AYA	有料プライベート 茂泉友香			

**乗るだけで姿勢改善**

**ストレッチポール**

コリやハリにお悩みの方、姿勢が気になる方におススメです！

5.12.19日(金) 9:50~10:20  
7.14.21日(日) 13:00~13:30

**楽しく脂肪燃焼！！**

**初級ステップ**

ステップ台を使って楽しくエクササイズ！！  
初級だから初めての方でも安心です！

火曜日 21:05~21:50

**より効果的に！**

**特別トレーニングアドバイス**

マシントレーニングのフォームやより効果的な筋力アップのコツをトレーナーがツアー形式でご案内いたします。

水曜日 12:00~12:30 担当 栗原勇也  
木曜日 19:00~19:30 担当 吉田大志  
土曜日 20:00~20:30 担当 栗原勇也

**水泳プライベートレッスン**

私たちがお客様のリクエストに応えます！！

水曜日 14:20~14:50 担当 丸山 亮  
木曜日 14:00~14:45 担当 赤池侑香  
土曜日 14:00~14:30 担当 赤池侑香  
21:30~22:00 担当 茂泉友香  
日曜日 15:00~15:30 担当 茂泉友香

**未経験の方でも安心！**

**入門太極拳**

大人気の太極拳に入門編が登場！！これから始めてみたいという方におすすです。

木曜日 12:30~13:00 担当 山本 葉子

**ラテンのリズムに合わせて、みんなで楽しくエクササイズ！！**

**ZUMBA**

パーティー感覚で気軽にシェイプアップ！！

火曜日 11:30~12:20 担当 岸本ひろみ  
水曜日 20:50~21:40 TORU  
土曜日 20:10~21:10 HAKO

**みんなでやるから楽しくできる**

**サーキットトレーニング**

水曜日の夜は仲間と30分エクササイズ！！  
バランスの良いトータルトレーニングです。

水曜日 21:00~21:30 担当 田子敬太

**水泳中級編 増設！！**

最初は泳ぎのテクニックを行います。最後はみんなで泳ぎこみ？中級でステップアップ！

水曜日 13:00~14:00 担当 丸山 亮  
金曜日 19:45~20:45 担当 栗原勇也

\*スタジオプログラムは開始30分前より3Fジムカウンターにて整理券の配布をいたします(定員は先着制となりますのでご了承ください)

\*プールプログラムはレッスン開始10分前までにプールサイドカウンターにてお手続きください

ご利用時間

デイトタイム会員 火曜日~土曜日 <9:30~15:00> 日曜・祝日ならびに夜間はお利用いただけません

レギュラー会員・プレミアム会員 火曜日~土曜日 <9:30~15:00><18:30~22:00> 日曜日・祝日 <9:00~18:30>