



|    | 月 (MON)                       |                               |                                       | 火 (TUE)                           |   |                                  | 水 (WED)                       | 木 (THU)                        |                              |                                 | 金 (FRI)                       |   |                                  | 土 (SAT)                        |                                 |  | 日 (SUN)                        |                               |                        |
|----|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|    | スタジオ1                         | スタジオ2                         | プール                                   | スタジオ1                             | スタジオ2                                       | プール                              |                               | スタジオ1                          | スタジオ2                        | プール                             | スタジオ1                         | スタジオ2   | プール                              | スタジオ1                          | スタジオ2                           | プール  | スタジオ1                          | スタジオ2                         | プール                    |
| 10 | 9:50~<br>はじめて<br>ボール<br>片山    | 9:50~<br>ソフト<br>カラーパーナー<br>早川 |                                       | 10:00~<br>ヨガ<br>河内                | 10:00~<br>ジャイロキネシス<br>10月~12月 上坂<br>1月~3月 畑 |                                  | 9:50~<br>自強術<br>松本(清)         | 9:50~<br>練習<br>富田(恵)           |                              | 9:50~<br>姿勢改善<br>ピラテス<br>原横     | 10:00~<br>ソフトステップ<br>田中(陽)    |   | 9:50~<br>ヨガ<br>岡田                | 10:05~<br>ソフトステップ<br>今堀        |                                 | 9:50~<br>身体調整<br>ストレッチ<br>池島                     | 9:50~<br>ストリート<br>ダンス<br>坂井    |                               |                        |
| 11 | 10:45~<br>レギュラー<br>早川         | 10:45~<br>フラダンス<br>西川         |                                       | 11:15~<br>ヨガ<br>河内                | 11:00~<br>はじめて<br>社交ダンス<br>岩佐               |                                  | 10:45~<br>アクアピクス<br>須佐美       | 11:00~<br>ステップ60<br>富田(恵)      | 11:00~<br>リラクソスヨガ<br>岡田      | 11:05~<br>カロリー<br>バーナー<br>原横    | 11:00~<br>ソフト<br>エクササイズ<br>大倉 | 11:15~<br>フック<br>エクササイズ<br>吉田                   | 11:05~<br>ピギナー<br>岡田             | 11:05~<br>体幹EX<br>今堀           | 11:00~<br>アクア<br>シェイプ40<br>中川   | 10:45~<br>ステップ45<br>池島                           | 10:45~<br>ヨガ<br>柳田             | 10:45~<br>腰痛改善<br>トレーニング      |                        |
| 12 | 11:55~<br>ソフトステップ<br>石田       | 11:55~<br>ピギナー<br>水本          |                                       | 12:00~<br>水泳教室<br>(有料)            | 12:15~<br>入門ステップ<br>吉田                      | 12:15~<br>ラテンエアロ<br>中畑           | 12:15~<br>入門ステップ<br>須佐美       | 12:15~<br>マッスル<br>メイキング<br>森村  | 12:15~<br>ストリート<br>ダンス<br>西田 | 12:15~<br>マニッシュ<br>アーツ<br>四方    | 12:00~<br>美容/バレエ<br>新国        | 12:30~<br>フィン&ミット<br>10月~12月 2月<br>11月~1月 3月 青江 | 12:05~<br>メリハリ<br>BODY<br>中川     | 12:00~<br>ボール de<br>ピラテス<br>浅貝 |                                 | 11:45~<br>ZUMBA®<br>田城                           | 11:45~<br>スピニング45<br>森村        | 11:45~<br>アクアピクス<br>四方        |                        |
| 13 | 12:55~<br>身体調整<br>ストレッチ<br>石田 | 12:55~<br>はじめてスピニング<br>片山     |                                       | 13:00~<br>ボール de<br>ピラテス<br>岸田    | 13:15~<br>ZUMBA50®<br>米田                    | スタジオ3                            | 13:00~<br>フィン&ミット<br>森井       | 13:15~<br>マッスル<br>メイキング<br>森村  | 13:15~<br>ストリート<br>ダンス<br>西田 | 13:10~<br>ヨガ<br>松本(清)           | 13:15~<br>カロリー<br>バーナー<br>小谷  | 13:30~<br>アクアマニッシュ<br>四方                        | 13:05~<br>ステップ60<br>浅貝           | 13:05~<br>シェイプ<br>アップ<br>森本    |                                 | 12:45~<br>マッスル<br>メイキング<br>森村                    | 12:45~<br>ソフト<br>カラーパーナー<br>四方 |                               |                        |
| 14 | 13:55~<br>マッスル<br>メイキング<br>高橋 | 14:20~<br>ヨガ<br>伊庭            |                                       | 14:15~<br>アクアピクス<br>須佐美           | 14:15~<br>ファット<br>バーナー<br>松本(莉)             | 14:15~<br>ZUMBA<br>GOLD40®<br>米田 | 14:00~<br>スイム<br>エクササイズ<br>森井 | 14:25~<br>ボール de<br>ピラテス<br>井口 | 14:40~<br>ZUMBA®<br>国分       | 14:25~<br>ヨガ<br>松本(清)           | 14:10~<br>レギュラー<br>富田(恵)      | 14:15~<br>スイム<br>チャレンジ<br>羽谷                    | 14:20~<br>カロリー<br>バーナー<br>森本     | 14:10~<br>マニッシュ<br>アーツ<br>高橋   | 14:00~<br>初級スイミング<br>片山         | 14:45~<br>ポディメイク<br>ヨガ<br>小島(智)                  | 14:00~<br>ステップ<br>富田(恵)        | 14:30~<br>初級スイミング             |                        |
| 15 | 14:55~<br>マニッシュ<br>アーツ<br>高橋  | 15:30~<br>ヨガ<br>伊庭            |                                       | 15:00~<br>オリジナル<br>(月替わり)※1<br>羽谷 | 15:15~<br>ステップ60<br>松本(莉)                   | 15:15~<br>ヨガ教室<br>田中(三)          | 15:00~<br>水泳教室<br>(有料)        | 15:35~<br>ボール de<br>ピラテス<br>井口 | 15:35~<br>ZUMBA®<br>国分       | 15:20~<br>ステップスタート<br>伊庭        | 15:30~<br>健美操<br>富田(恵)        | 15:15~<br>スイム<br>チャレンジ<br>羽谷                    | 15:30~<br>バラエティー<br>(週替わり)<br>※1 | 15:10~<br>ジャイロ<br>キネシス<br>片山   | 15:00~<br>ポディメイク<br>ヨガ<br>小島(智) | 15:25~<br>ステップ<br>富田(恵)                          | 15:15~<br>スイム<br>トレーニング        |                               |                        |
| 16 |                               | 16:00~<br>棒氣功&太極拳<br>寺岡       |                                       | 16:00~<br>パーソナル<br>(有料)           |   |                                  |                               |                                |                              |                                 |                               |   |                                  |                                |                                 |  |                                |                               |                        |
| 17 |                               |                               |                                       |                                   |   |                                  |                               |                                |                              |                                 |                               |   |                                  |                                |                                 |  |                                |                               |                        |
| 18 |                               | スタジオ3                         |                                       |                                   |   |                                  |                               |                                |                              |                                 |                               |   |                                  |                                |                                 |  |                                |                               |                        |
| 19 | 18:15~<br>ロー&ハイ<br>森本         | 18:10~<br>フラダンス<br>岡本         | 18:15~<br>ポディ<br>コンディショニング<br>国分 (女性) | 18:15~<br>ステップ60<br>山川            | 18:15~<br>カロリー<br>バーナー<br>富田(恵)             |                                  | 18:15~<br>ファット<br>バーナー<br>今堀  | 18:15~<br>骨盤調整ヨガ<br>亀谷         | 18:20~<br>ソフトステップ<br>四方      | 18:15~<br>ZUMBA®<br>若菜          |                               |   | 18:20~<br>ソフトステップ<br>四方          | 18:15~<br>ZUMBA®<br>若菜         |                                 |  |                                |                               |                        |
| 20 | 19:30~<br>ステップ60<br>浅貝        | 19:05~<br>ZUMBA®<br>米田        | 19:30~<br>ポディメイク<br>ヨガ<br>小島(智)       | 19:30~<br>メリハリ<br>BODY<br>中川      | 19:30~<br>ファット<br>バーナー<br>山川                |                                  | 19:15~<br>ソフトステップ<br>今堀       | 19:15~<br>体幹EX<br>森村           | 19:15~<br>アクアピクス<br>梅村       | 19:20~<br>筋肉ローラー<br>ストレッチ<br>新城 | 19:10~<br>カロリー<br>バーナー<br>新城  | 19:15~<br>初級スイミング<br>羽谷                         | 19:30~<br>ステップ60<br>浅貝           | 20:00~<br>スピニング30<br>片山        | 20:10~<br>中級スイミング<br>梅村         | 20:10~<br>マッスル<br>メイキング<br>10月~12月 高橋<br>1月~3月 畑 | 20:10~<br>ステップ45<br>新城         | 20:15~<br>スイム<br>トレーニング<br>羽谷 |                        |
| 21 | 20:45~<br>マニッシュ<br>アーツ<br>四方  | 20:45~<br>体幹EX<br>浅貝          |                                       | 20:40~<br>ボクシング<br>ミックス<br>中川     | 20:25~<br>ヨガ教室<br>田中(三)<br>(有料)             |                                  | 20:10~<br>ダンササイズ<br>森本        | 21:00~<br>コアトレ<br>ジャズダンス<br>坂井 | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村       | 21:00~<br>アクアピクス<br>梅村          | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村        | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村                          | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村           | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村         | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村          | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村                           | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村         | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村        | 21:10~<br>アクアピクス<br>梅村 |

●…初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。女性…女性限定の教室です。教室…整理券発行の教室です。

※1【バラエティー(週替わり)・オリジナル(月替わり)について】  
 イベント及び、有料教室を行う場合がございます。その際「バラエティー」は、休講とさせていただきます。内容は、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

【祝日スケジュールについて】  
 祝日は、特別スケジュールとなります。内容は、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】  
**【定員制の教室について】**  
 教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付、または整理券配布をいたします。  
**必ずご本人様がお名前、または整理券を受け取ってください。**

【教室へのご参加について】  
 スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。  
**教室開始後10分以降の入場はご遠慮ください。**