

時間	月				火				水				木				金				土				日・祝	
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	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
9:30	めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ					
10:00	腰痛体操	ベーシックステップ			リズム体操	時間変更 バレエエクササイズ	10:00 ゆっくりウォーキング		10:00 健脚トレーニング	10:00 ベーシックエアロ			10:00 ここにこサーキット				10:10 はじめてエアロ	10:15 肩こりつぼ体操		10:15 クロール	10:15 ディスクde姿勢改善	10:00 脂肪燃焼エアロ50		10:00	ベビー/Jr.スイミング	
10:30			10:30 バタフライ		10:30 腰痛体操	10:30 エンジョイエアロ		10:30 ウェーブストレッチ		10:30 アロマストレッチ			10:30 チェア体操	10:30	10:30 シェイプアップウォーキング										10:15 ベーシックエアロ	
11:00	青竹体操	やさしいピラティス		11:10 平泳ぎ		11:30 ボディヒーリング30	11:00 登録制水泳スクール		11:10 シンプルYoga				11:00 エンジョイアクア30		11:15 アロマストレッチ	11:30 水泳入門	11:10 ボールリラックス	11:00 コンディショニングエアロ		11:00 腰痛スイミング	11:00 ボディパンプ45	11:00 ヨーガ				11:15 アクア週替りお楽しみ
11:30	ソフトバレーボールタイム(中級)																									
13:00																										
14:00		13:00 太極拳(初級)		13:30 腰痛スイミング		13:00 ヒップホップ		13:30 シェイプアップウォーキング		13:15 ヨーガ			13:30 健康いろは塾第1-3-5木曜日	13:30 健康いろは塾第2-4木曜日			13:30 ベーシックエアロ	13:30 フラダンス		13:30 Jr.トランポリン	13:30 Jr.ヒップホップ	13:30 ラテンエアロ	13:30 水泳レッスン	13:30 脂肪燃焼エアロ60		
14:30	ウェーブストレッチ					14:00 シンプルYoga			14:30 ベーシックステップ	14:30 バレエエクササイズ		14:10 背泳ぎ	14:25 ボールエクササイズ		14:30 ボールエクササイズ			14:40 ピラティススクール		14:30 Jr.トランポリン	14:30 シェイプボクシング	14:30 Jr.ヒップホップ		15:00 Jr.スイミング	15:00 週替りお楽しみ	
15:00	15:10 ソフトバレーボールタイム(初級)	15:10 エンジョイエアロ	15:00 ヨーガ			15:00 アロマストレッチ								15:00 エンジョイエアロ	15:00 社交ダンス(中級)				14:30 スイムトレーニング							
16:00																										
17:00																										
18:00																										
19:00		18:30 エンジョイエアロ																								
19:30	ZUMBA																									
20:00																										
20:30	ソフトバレーボールタイム	20:30 ボディヒーリング45																								
21:00																										

1週目
アロマストレッチ(45分)
スタジオ2

2週目
ヨーガ(60分)
スタジオ2

3週目
ボディヒーリング(45分)
スタジオ1

*内容・場所が変更する場合がございます。館内掲示物をご覧ください。

～ごあんない～

このプログラムは有料クラス。あらかじめフロントでのお申込みが必要となります。

😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。

📌 これから始めるという方におすすめです。

📌 定員があります。

時間変更

時間変更

増設

