

	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	アリーナ/スタジオ1	プール									
9:30																																			
10:00	10:00 美☆姿勢 エクササイズ 45 森本	10:15 ナチュラル ヨーガ 山形		10:15 ゆっくり ウォーキング 高輪	10:00 腰痛体操 瓦焼				9:45 からだ リセット 河合	10:00 ボディ バランス30 名倉			9:45 ストレッチ フロー30 江端	健康いきいき エクササイズ 郷	9:30 アクティブ エイジング スクール					9:45 シンプル YOGA 郷				10:00 ピラティス 名倉				10:00 アクティブ エイジング スクール				10:00 エンジョイ エアロ 45 三宅	10:15 ペビー スイミング 三宅	10:15 週替わり おたのしみ (アリーナ)	
11:00	11:00 ベーシック ステップ 45 森本			11:00 水泳 レッスン 高輪	10:45 チェア体操 瓦焼	10:45 ベーシック エアロ 45 小林			10:45 ベーシック エアロ 45 福島	10:45 ボール エクササイズ 河合	10:45 プロハレ エクササイズ	11:00 シェイプアップ ウォーキング 達	10:30 筋コン エアロ 江端	10:30 太極拳 (中級) 長谷川	11:00 アローマ ストレッチ 瓦焼					10:45 ZUMBA 45 越場	10:45 ウェーブ コンディショニング 伴場			11:00 腰痛 スイミング 三宅				11:00 ボディ パンプ30 川崎	11:00 ナチュラル ヨーガ 織田	11:15 水泳 レッスン 三宅	11:15 週替わり お楽しみ				
12:00				11:30 社交ダンス (初級) 高輪					11:45 メガダンス 45 福島																										
13:00		13:00 太極拳 (初級) 長谷川				13:00 シェイプ YOGA 藤田				13:00 ナチュラル ヨーガ 生野																									
14:00				13:30 シェイプアップ ウォーキング 川崎										13:30 ボディ バランス 45 名倉	13:30 アクティブ エイジング スクール					13:30 エンジョイ エアロ 45 谷口	13:30 フラダンス								14:00 水泳 レッスン 三宅	14:00 J r. トランボル 金	13:30 レズミルズ コア 三宅	14:00 J r. トランボル 竹内久	13:30 週替り お楽しみ (アリーナ)		
15:00									14:30 レズミルズ コア 達				14:20 ウェーブ コンディショニング 北村							14:30 ボディ パンプ30 金													14:30 週替り お楽しみ (スタジオ1)		
16:00										14:45 プロハレ エクササイズ				15:00 ベーシック エアロ 45 厚見	15:00 社交ダンス (中級)					15:15 ボール エクササイズ 伴場													15:00 J r. スイミング		
17:00	17:00 J r. スポーツ塾																																		
18:00		17:30 J r. ヒップホップ																																	
19:00					18:45 ボディ パンプ30 竹腰	18:45 ボディ バランス 45 竹内寛								18:45 美☆姿勢 エクササイズ30 森本	19:00 プロハレ エクササイズ					18:45 メガダンス 45 北市														18:00 週替り お楽しみ	
20:00	19:30 ZUMBA 45 岡信				19:30 ボール エクササイズ 金	19:45 レズミルズ コア 金																													
21:00		20:30 ボディ バランス 45 名倉			20:30 パドミントン タイム 金	20:35 エンジョイ エアロ 45 中田				20:30 ソフト パレーボール タイム 金	20:30 ボディ コンバット 45 竹腰									20:30 卓球 タイム 達															

～ご案内～

レッスン名 有料クラスです。お申込みが必要となります。

週替りお楽しみ 毎週、内容と実施場所が異なります。別途案内をご覧ください。

どなたでも気軽に参加いただけます。

エアロピクスをこれから始めるという方にお勧めです。

※レッスンの定員に関しましては、別途館内掲示をご覧ください。
※レッスントイムスケジュールは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。