

時間	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00				
11:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			
12:00	11:00~11:45 ★はじめてエアロ (飯野)	11:00~11:45 ★はじめてタイチ (齋藤) 定員10名		11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
13:00	12:00~12:45 ★リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名	12:00~12:45 ★ジムスティックカーディオ (小原) 定員6名		12:15~13:00 ★ステップアップ4泳法 (佐竹) 定員15名
14:00	13:00~14:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
15:00	14:15~14:45 ★機能改善 トレーニング (木川) 定員20名	14:00~14:15 エレメント 14:15~14:45 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
16:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (庄司)	15:15~15:45 ★CXWORX (大木) 定員10名		
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
18:00	School 17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)			
19:00	NEW 18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名	女性限定 18:30~19:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
20:00				
21:00	19:45~20:30 FIGHT DO45 (大木)	20:00~20:45 ★ファイン・ピラティス (小林) 定員15名		20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
<b>22:30 閉館</b>				

火 (TUE)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名			10:15~11:00 ★水中ウォーキング (大木) 定員25名
11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:45~13:00 エレメント 13:00~13:30 ★POWER CARDIO30 (飯部) 定員24名			
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00~15:45 ★ベジックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
16:00~16:30 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員20名			
16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名			
18:30~19:30 エアロファン (堀米)			
19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ)	20:00~21:00 ★ベリィフィットネス (大沼) 定員13名	多目的コート 19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料	20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名
21:00~21:45 FIGHT DO45 (菊地)			
<b>22:30 閉館</b>			

水 (WED) 第1・3休館日			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:45 ZUMBA45 (小林)			10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
11:00~12:00 ★フィットネスヨガ (大木) 定員25名	11:15~12:00 ★太極舞 (小林) 定員12名		
12:15~13:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員30名			
13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名	女性限定		
14:30~15:15 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (小野) 定員15名
15:45~16:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名		スタジオ3 16:15~16:45 機能改善・筋力トレーニング (松田)	
19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米)	19:15~20:00 ★やってみよう ピラティス (郷保) 定員15名	ウォーキングコース 20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員13名	
20:30~21:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名	20:45~21:45 ★MEGA DANZ60 (成田) 定員10名	20:20~21:20 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
<b>22:30 閉館</b>			

時間	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名				10:00~11:00 ★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				10:00~10:45 ローインパクト45 (成田)				10:00~10:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名			
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (神戸)				11:15~12:15 ★ステップ60 (大山) 定員25名				11:30~11:30 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				11:15~12:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名			
12:00	12:00~12:15 エレメント				12:45~13:30 ★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名				12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
13:00	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名				14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (郷保) 定員30名				14:15~15:00 ★ボディメイク トレーニング (郷保) 定員12名				14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO45 (菊地) 定員10名				14:30~15:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名				15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)				14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名			
15:00	15:00~15:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名				15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名				15:30~16:15 ★エンジョイウォーキング (郷保) 定員15名				15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
16:00	15:10~15:55 ★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名				16:15~17:15 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名				16:15~17:15 ★岩盤浴室 (堀米) 定員20名			
17:00	16:00~16:45 ★スリムエクササイズ (郷保) 定員15名				17:35~18:25 チアスクール ジュニアAクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)				17:45~19:15 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12) (永井篤志)				16:15~17:00 ★NEW UBQUIND45 (ひかり) 定員20名			
18:00	17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8) (永井篤志)				18:40~19:30 チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)				18:50~20:10 チアスクール コース&ビッグアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)				19:00閉館			
19:00	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (郷保) 定員24名				19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)				19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料				21:00閉館			
20:00	18:45~19:45 キッズスクール (ヒートサーフ) 受付は2階フロントへ				20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)				21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名				21:00閉館			
21:00	19:45~20:45 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名				21:00~21:30 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名											
22:00	21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名															

マークは初めての方も安心してご参加いただけます。  
 ★マークは定員制です。  
 定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。  
 レッスン開始15分前にお配りしています。  
 チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。  
 代理のチケット受取はご遠慮下さい。  
 安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】  
 スタジオプログラム→ジムカウンター  
 ウォーキングプログラム→ジムカウンター  
 プールプログラム→プールカウンター