

2017.  
8月~

# グループエクササイズ



	月		火		水		木		金		土	日
	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	プール	プール
10時	10:15~11:00 健康づくり体操 吉 富	●10:45	10:15~11:00 腰痛・肩こりケア体操 横 山	●10:45	NEW 10:15~11:00 機能改善体操 福 本	●10:45	10:15~11:00 生活改善体操 青 山	●10:45	10:15~11:00 リンパビクス (ロー) 高 松	●10:45	●10:45	●10:45
11時		11:15~12:00 たのしくアクア 吉 富		11:15~12:00 脂肪燃焼アクア 横 山		NEW 11:15~12:00 快適アクア 福 本		11:15~12:00 アクアダンス 青 山		11:15~12:00 たのしくアクア 片 山		
12時		○12:30		○12:30		○12:30		○12:30		○12:30	○12:30	○12:30
13時	13:00~13:45 かんたんエアロ 竹野内	●13:30	13:00~13:45 リンパビクス (ハイ) 高 松	●13:30	13:00~13:45 リズムストレッチ MISA	●13:30	12:50~13:50 ヘルシーヨガ 野々村	●13:30	13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ 武 内	●13:30	●13:30	●13:30
14時		14:00~14:45 たのしくアクア 竹野内		14:00~14:45 アクアダンス 松 村		14:00~14:45 はじめてアクア MISA		14:00~14:45 たのしくアクア 播 磨		14:00~14:45 快適アクア 武 内	14:00~14:45 たのしくアクア MISA	
15時		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30	○15:15 ●15:30	○15:15 ●15:30
16時		○16:30	16:15~17:00 キッズダンス 大 木	○16:30		○16:30		○16:30		○16:30	○16:30	○16:30
17時		●17:00	17:00~17:45 キッズダンス 大 木	●17:00		●17:00		●17:00		●17:00	●17:00	●17:00
18時		●18:00	17:45~18:30 キッズダンス 大 木	●18:00		●18:00		●18:00		●18:00	●18:00	●18:00
19時	19:00~19:45 バレトン 高 松	○18:30	18:30~19:15 キッズダンス 大 木	○18:30	19:00~19:45 アクアシェイプ 面 家	○18:30	19:00~19:45 たのしくアクア 中 井	○18:30	19:00~19:45 快適アクア 横 山	19:00~20:00 ヨガ 荘 二	19:00~19:45 アクアシェイプ 片 山	○18:30
20時		○20:00	20:00~20:45 ストレッチボール 面 家	○20:00	20:00~20:45 脂肪燃焼エアロ 中 井	○20:00	20:00~20:45 からだ改善体操 横 山	○20:00				
21時												



■ご利用時間■ [営業時間] 月曜~金曜日 /AM 10:00~PM 9:30 最終チェックイン 30分前まで  
土・日曜・祝祭日 /AM 10:00~PM 8:00

[休館日] /毎月 第2日曜日・第4水曜日 /年末年始・臨時に定める日

※日曜・祝日は 教室はありません

● フロートビジョン  
○ アーフグース