

月	プール			火	プール			水	プール			木	プール			金	プール			土	プール			日
	スタジオ1	ジム	7F		スタジオ1	ジム	7F		スタジオ1	ジム	7F		スタジオ1	ジム	7F		スタジオ1	ジム	7F		スタジオ1	ジム	7F	
10	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F	スタジオ1	ジム	7F
11	ヨガ/望月 10:15-11:15	初回利用案内 11:10-12:00	スイミング 中級/山田 10:30-11:30	脂防燃焼 エアロ/田中 10:15-11:00	初回利用案内 10:10-11:00	夏季限定 水中ウォーキング&ヨガ/土田 10:45-11:15	ステップI /岡村 10:15-10:45	マージナル アーツ/岡村 10:55-11:25	初回利用案内 11:10-12:00	スイミング 上級/土田 10:30-11:30	Lo&Hi /田中 11:35-12:20	スイミング 初級/佐藤 10:30-11:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	コンビネーション ローインパクト/服部 10:55-11:55	初回利用案内 11:10-12:00	のびのび ストレッチ/服部 10:15-10:45	コンビネーション ローインパクト/服部 10:55-11:55	初回利用案内 11:10-12:00	はじめてエアロ/ 岡村 10:15-10:45	初回利用案内 10:10-11:00	スイスイ平泳 /土田 10:30-11:00	ヨガ/ネーション/イ ハク/岡村 10:15-11:00		
12	はじめて ステップ/松本 12:25-12:55	みんなde 筋トレ/金井 13:15-13:45	スイミング 上級/山田 11:30-12:30	Hip-Hop /YU-TO 12:10-13:10	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05		はじめてヨガ /武田 12:15-13:00	おなか★ キョット/岡村 11:35-12:05	水中リズム 体操/櫻田 11:45-12:30	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	筋膜体操 /桂子 13:25-14:25	スイミング 中級/土田 11:30-12:30	チューブで 筋トレ/田中 10:55-11:25	マーシャル アーツ/ひとみ 12:05-12:50	体力測定 筋バランス チェック 12:15-	マーシャル アーツ/ひとみ 12:05-12:50	体力測定 筋バランス チェック 12:15-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	脂防燃焼 エアロ/岡村 11:55-12:40	ワークサー キット/土田 11:15-11:45	ストリート ダンス/JIN 11:15-12:15	初回利用案内 11:10-12:00		
13	経絡体操 /松本 13:05-13:50	みんなde 筋トレ/金井 13:15-13:45	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	バレエ/リサ& マユミ/Mayumi 13:20-14:05	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05		ストリート ダンス/JIN 13:15-14:15	美姿勢 ウォーキング /Mayumi 14:15-14:45	油圧マシン説明	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	骨盤体操 /桂子 13:25-14:25	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	nani Aloha (ヒトミ) /ひとみ 13:00-14:00	体力測定 筋バランス チェック 12:15-	nani Aloha (ヒトミ) /ひとみ 13:00-14:00	体力測定 筋バランス チェック 12:15-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	ボールde ストレッチ/土田 12:55-13:25	ワークサー キット/土田 11:15-11:45	セルフ整体 ヨガ/Risa 12:30-13:30			
14	タヒチアンダ ンス/森 14:05-15:05	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	美姿勢 ウォーキング /Mayumi 14:15-14:45	油圧マシン説明		ローインパクト /塩原 14:35-15:35	油圧マシン説明	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	姿勢改善カー キット/櫻田 14:30-15:15	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	カラダほぐし ヨガ/土田 13:35-14:20	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
15	初回利用案内 15:10-16:00	ジュニアスイミングスクール	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール		ローインパクト /塩原 14:35-15:35	ジュニアスイミングスクール	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	ジュニアスイミングスクール	姿勢改善カー キット/櫻田 14:30-15:15	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	ジュニアスイミングスクール	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
16	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール		ローインパクト /塩原 14:35-15:35	ジュニアスイミングスクール	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	ジュニアスイミングスクール	姿勢改善カー キット/櫻田 14:30-15:15	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	ジュニアスイミングスクール	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
17	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール		ローインパクト /塩原 14:35-15:35	ジュニアスイミングスクール	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	ジュニアスイミングスクール	姿勢改善カー キット/櫻田 14:30-15:15	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	ジュニアスイミングスクール	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
18	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール		ローインパクト /塩原 14:35-15:35	ジュニアスイミングスクール	かんたんラテン エアロ/桂子 14:35-15:05	ジュニアスイミングスクール	姿勢改善カー キット/櫻田 14:30-15:15	スイミング 初級/岡田 12:05-13:05	筋力アップ ヨガ/望月 12:30-13:15	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	全身バランス 調整/岡田 14:15-15:00	体力測定 筋バランス チェック 14:30-	あこがれバタフ ライ/山田 12:00-12:30	ジュニアスイミングスクール	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
19	ボールdeス トレッチ/土田 19:00-19:30	初回利用案内 19:10-20:00	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	ボールdeエクサ サイズ/土田 19:00-19:30	油圧マシン説明		はじめてエアロ/ 土田 19:00-19:30	油圧マシン説明	はじめてエアロ/ 土田 19:00-19:30	はじめてエアロ/ 土田 19:00-19:30	はじめてエアロ/ 土田 19:00-19:30	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	筋トレ&ストレッチ /武田 18:55-19:25	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	Hip-Hop 基礎/YU-TO 19:15-19:45	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	あこがれバタフ ライ/山田 19:50-20:20	ダンスミック スエアロ /武田 18:30-19:30	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
20	ポディメイク /武田 19:45-20:30	体力測定 筋バランス チェック 20:15-	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	脂防燃焼 エアロ/室井 19:45-20:30	みんなde 筋トレ/金井 19:30-20:00		フィットネス ☆バー/土田 19:45-20:30	みんなde 筋トレ/金井 19:30-20:00	フィットネス ☆バー/土田 19:45-20:30	はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20	ウォークサー キット/金井 19:45-20:15	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	Hip-Hop /YU-TO 19:55-20:55	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	あこがれバタフ ライ/山田 19:50-20:20	ヨガ /武田 19:45-20:45	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
21	ジョギング /武田 20:40-21:25	体力測定 筋バランス チェック 20:15-	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	カラダほぐし ヨガ/土田 20:45-21:30	初回利用案内 20:10-21:00		コンビネーション /岡村 20:45-21:45	みんなde 筋トレ/金井 19:30-20:00	コンビネーション /岡村 20:45-21:45	ステップI /田中 20:35-21:05	ウォークサー キット/金井 19:45-20:15	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	ステップI /田中 20:35-21:05	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	Hip-Hop /YU-TO 19:55-20:55	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	あこがれバタフ ライ/山田 19:50-20:20	ヨガ /武田 19:45-20:45	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
22	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	カラダほぐし ヨガ/土田 20:45-21:30	初回利用案内 20:10-21:00		コンビネーション /岡村 20:45-21:45	みんなde 筋トレ/金井 19:30-20:00	コンビネーション /岡村 20:45-21:45	ステップI /田中 20:35-21:05	ウォークサー キット/金井 19:45-20:15	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	ステップI /田中 20:35-21:05	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	Hip-Hop /YU-TO 19:55-20:55	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	あこがれバタフ ライ/山田 19:50-20:20	ヨガ /武田 19:45-20:45	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				
23	ジュニアスイミングスクール	ジュニアスイミングスクール	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	カラダほぐし ヨガ/土田 20:45-21:30	初回利用案内 20:10-21:00		コンビネーション /岡村 20:45-21:45	みんなde 筋トレ/金井 19:30-20:00	コンビネーション /岡村 20:45-21:45	ステップI /田中 20:35-21:05	ウォークサー キット/金井 19:45-20:15	スイスイ平泳/ 山田 19:00-19:30	のびのび ストレッチ/田中 10:15-10:45	ステップI /田中 20:35-21:05	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	Hip-Hop /YU-TO 19:55-20:55	みんなde 筋トレ/金井 19:00-19:30	あこがれバタフ ライ/山田 19:50-20:20	ヨガ /武田 19:45-20:45	ワークサー キット/土田 11:15-11:45				

体力測定と筋バランスチェックの開催は1.3週目は体力測定2.4週目は筋バランスチェックを行います。

はじめよう  
筋トレで  
カラダは変わる

【初心者マーク】  
初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

★安全の為、プログラムは全て、準備運動・整理体操を含め構成しています。(ウォーミングアップ・クーリングダウン)途中入場・途中退場は事故防止の為、ご遠慮下さいませようお願いいたします。

★本プログラムは、都合により変更する場合がございます。

【パーソナルレッスン】(有料)  
・トレーニングメニュー作成  
・肩こり、腰痛の予防、改善  
・ヨガ  
・水泳  
皆様の目的に合わせて個人指導をさせていただきます。

の部分は、(参加定員制)となります。プログラム開始の15分前より2Fジム測定エリアのトレーナーデスクに参加申込ボードを設置しますので、お名前をご記入の上、測定エリアにてお待ちください。  
の部分は、初めてクラブをご利用の方への施設利用方法のご案内クラスです。開始時間までに、2Fジム測定エリアにお越しください。  
の部分は、フリー利用コース(自由遊泳)の利用時間となります。《昼の部：月～日曜日は10:00～16:30》《夜の部：月～金曜日は18:30～22:30/土曜日は18:30～21:30》  
の部分はクアゾーン(ジャクジー、サウナ等)の利用時間となります。《昼の部：月～日曜日は10:00～16:30》《夜の部：月～金曜日は18:00～22:30/土曜日は18:00～21:30》

の部分は、(プール・クア)ご利用不可の時間帯です。ご了承ください。