

	月曜				火曜				水曜				金曜				土曜				日曜							
	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール	ASスタジオ	Bスタジオ	フリー	5コースプール				
10:00																												
10:30			健康ストレッチ						かんたんエアロ60																			
11:00	慣れたら エアロ 10:30～11:30 石田	健康体操 10:30～11:15 石田			リズム シェイプ60 10:30～11:30	ジュニアスクール 10:00～11:30	青竹体操 10:30～11:00		777ウォーク 10:15～11:15 石田	スクリーンヨガ30 10:30～11:00			ジュニアスクール 10:00～11:30 上記時間中 全面利用不可	はじめてステップ ジュニアスクール 10:00～11:30	777ウォーク 10:30～11:00					初級エアロ 10:30～11:15 川崎	スクリーン ヨガ45 10:30～11:45							
11:30	岡崎				清水																							
12:00	ドラムスライヴ 11:30～12:00				かんたんエアロ 11:45～12:30	ハワイヨガ 11:45～12:45			777ウォーク 11:00～11:30	スクリーン 11:15～12:45			ジュニアスクール 11:30～12:00 上記時間中 全面利用不可	777ウォーク 11:30～12:00	アプ 11:45～12:45					ハワイヨガ 11:00～11:30	赤堀 10:45～11:45							
12:30	ヒラリス 11:45～12:45 MINA	スクリーンヨガ30 12:15～12:45			初めて クロール 12:00～12:30	志賀 11:45～12:45			777ピクニック 12:15～13:00				初めて 平泳ぎ 12:00～12:30	スクリーン 11:30～12:00	アプ 11:45～12:45					かんたんエアロ 12:00～12:45	赤堀 12:15～13:00							
13:00	かんたんエアロ 13:00～13:45	フランス 13:00～14:00	腰痛改善 13:00～14:00		ステップアップ 平泳ぎ 12:45～13:15	はじめてステップ 13:00～13:45			内藤	シンプル 13:00～13:30			ステップアップ クロール 12:45～13:15	スクリーン 13:00～13:30	アプ 13:00～13:45					かんたんエアロ 13:00～13:30	スクリーン 12:30～13:30	スクリーン 12:45～13:30	全身 12:30～13:30					
13:30	石田	エリー			777ウォーク 13:00～13:45	スクリーン 13:00～13:30			リクベーション 13:00～13:30	スクリーン 13:15～14:00			777ウォーク 13:15～14:00	スクリーン 13:00～13:30	アプ 13:00～13:45					かんたんエアロ 13:00～13:30	スクリーン 12:45～13:30	スクリーン 12:45～13:30	スクリーン 12:45～13:30					
14:00	太極拳	スクリーン 14:00～15:00			スクリーン 14:00～15:00	エアD45 14:00～14:45															スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30				
14:30	町野	スクリーン 14:15～15:00			スクリーン 14:00～15:00	エアD45 14:00～14:45															スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30	スクリーン 14:00～14:30				
15:00																												
15:30			腰痛改善 ストレッチボール																									
16:00			全身 シェイプ																									
16:30					ジュニアスクール					ジュニアスクール			ジュニアスクール															
17:00	ジュニアスクール 16:30～18:45	ジュニアスクール 15:30～18:45			ジュニアスクール 15:15～20:00 上記時間中 全面利用不可	ジュニアスクール 16:30～18:45	ジュニアスクール 15:30～18:45			ジュニアスクール 14:00～20:00 上記時間中 全面利用不可	ジュニアスクール 16:30～18:45	ジュニアスクール 15:15～18:45			ジュニアスクール 15:15～20:00 上記時間中 全面利用不可	ジュニアスクール 14:00～18:45					ジュニアスクール 15:15～20:00 上記時間中 全面利用不可	ジュニアスクール 16:30～17:30	ジュニアスクール 16:30～17:30	ジュニアスクール 16:30～17:30				
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	リズムシェイプ45 19:00～19:45	スクリーン ヨガ45	バランス アプ		慣れたら エアロ 19:00～20:00	ラテンエアロ 19:00～20:00																						
19:30	堀				岡崎	高橋																						
20:00	ボディハンパ30 20:15～21:00	HIPHOP 20:00～21:00			777ウォーク 20:00～20:30	スクリーン 20:00～20:30	全身 シェイプ		777ウォーク 20:00～20:30	スクリーン 20:00～20:30	全身 シェイプ																	
20:30	スタッフ	菅野			初めて クロール 20:30～21:00	スクリーン 20:30～21:00	スクリーン 20:15～21:00		スクリーン 20:15～21:00	スクリーン 20:00～20:30	スクリーン 20:00～20:30																	
21:00	ボディハンパ30 21:30～22:15	ハワイヨガ 21:15～22:15			ステップアップ 平泳ぎ 21:00～21:30	かんたんエアロ 21:15～22:00	ビューティー ストレッチ 21:15～22:15		スクリーン 20:30～21:30	スクリーン 21:15～22:00	スクリーン 21:15～22:00																	
21:30	スタッフ	赤堀																										
22:00																												
22:30																												
23:00																												

マークは初めての方でも、安心してご参加頂くことができます。

プログラムは都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

- レッスンプログラムに關してのご案内**
- ☆安全管理上、プログラムへの途中入退場はお断り致します。
 - ☆お連れの方の場所取りは、ご遠慮下さい。
 - ☆ステップ・ハンパ等のプログラムは、台数に限りがございますので、予めご了承下さい。
 - ☆祝日は特別プログラムとなりますので、館内告知をご確認下さい。
- | | |
|----------------|------------------|
| エアロピクス系プログラム | 筋コンディショニング系プログラム |
| レスミズ系プログラム | ダンス系プログラム |
| ヨガ、カルチャー系プログラム | |

- フィットネス有料プログラム(予定)**
- 体組成測定 520円
 - 個別メニュー 1,570円
 - パーソナルトレーニング30 2,000円
 - パーソナルサボート30 1,500円

- プール有料プログラム(予定)**
- 個別メニュー 2,100円
 - パーソナルスイム30 2,100円
 - パーソナルスイム60 4,200円