

	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30						
月曜日	第1スタジオ ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロタンベル (千葉) 11:00(50)	青竹 ふみ 12:05 (15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチ ポール (林) 14:45(30)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	マーシャルワン (阿部) 19:00(45)	フラダンス (レイニフラスカール) 20:00(45)	ズンバ (松尾) 21:00(45)	第1スタジオ	第3スタジオ	ホットスタジオ	プール	第1スタジオ	第3スタジオ	ホットスタジオ	プール	第1スタジオ	第3スタジオ	ホットスタジオ	プール	第1スタジオ	第3スタジオ	ホットスタジオ	プール					
火曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:00(45)	OXIGENO (chika) 13:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)	UBOUND (阿部) 19:00(45)	FIGHT DO (西村) 20:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 21:00(60)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(15:30~18:00)	卓球開放(20:15~22:30)						
水曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	初級ステップ (陣内) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	FIGHT DO (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤 徳紀) 13:15(45)	ピラティス (太田) 14:15(30)	ヨガ (SAHO) 19:00(45)	UBOUND (田中) 20:00(45)	TOP RIDE (千葉) 21:00(45)	初級ステップ (陣内) 10:00(45)	パワーヨガ (陣内) 11:00(45)	美顔リンパ (田中) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODY きゅっと (西村) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)	ホット ストレッチ 21:15(20)	初級ステップ (陣内) 10:00(45)	パワーヨガ (陣内) 11:00(45)	美顔リンパ (田中) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODY きゅっと (西村) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)	ホット ストレッチ 21:15(20)						
木曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	シェイプエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)	初級ステップ (高橋忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	UBOUND (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)	MEGADANZ (田中) 19:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 20:00(45)	RADICAL POWER (田名部) 21:00(60)	シェイプエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)	初級ステップ (高橋忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	UBOUND (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)	MEGADANZ (田中) 19:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 20:00(45)	RADICAL POWER (田名部) 21:00(60)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)						
金曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイニフラスカール) 11:00(60)	TOP RIDE (千葉) 12:15(45)	ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45)	シェイプ ダンベル (白石) 14:15(30)	ダンススクールキッズ (初・中級・有料) 17:00(60)	ダンススクールキッズジュニア (初・中級・有料) 18:15(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:45(75)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイニフラスカール) 11:00(60)	TOP RIDE (千葉) 12:15(45)	ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45)	シェイプ ダンベル (白石) 14:15(30)	ダンススクールキッズ (初・中級・有料) 17:00(60)	ダンススクールキッズジュニア (初・中級・有料) 18:15(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:45(75)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)						
土曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	ホット ストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットピラティス (太田) 14:15(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODY きゅっと (宮本) 21:15(30)	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	ホット ストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットピラティス (太田) 14:15(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODY きゅっと (宮本) 21:15(30)	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	ホット ストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットピラティス (太田) 14:15(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODY きゅっと (宮本) 21:15(30)		
日曜日	ラジオ体操 &青竹 9:30(20)	ストレッチ ポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!	スイム&ホットスタジオレッスンのご案内	ストレッチ ポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!	スイム&ホットスタジオレッスンのご案内	ストレッチ ポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!	スイム&ホットスタジオレッスンのご案内	ストレッチ ポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!	スイム&ホットスタジオレッスンのご案内

♪第3スタジオ♪
フラスカール貸切
(金曜日 13:15~16:15)

3月「週トレ」
第1週・・・心肺機能
第2週・・・下半身
第3週・・・上半身
第4週・・・腹部
第5週・・・臀部

スイム&ホットスタジオレッスンのご案内
1.プログラム開始10分以降の参加はお断りさせていただきます。
2.整理券配布の有無に関わらず安全管理の為、プログラム参加定員を30名とさせていただきます。
何卒ご了承の程お願い申し上げます。

体調管理に気を付け、
レッスンに挑んで下さい!