

営業時間	開館	運動施設終了	閉館
火～金曜日	9:30	22:30	23:00
土・日・祝日	10:00	20:00	20:30

# 会員

# LESSON PROGRAM

## 2017.10月

### 1F プール

プール専用  
0952-25-2952

### 2F ダンススタジオ

スタジオ専用  
0952-25-0243

### 3F テニス

テニス専用  
0952-24-5177

	月	火	水	木	金	土	日・祭
9:30						Jrスイミング (1~3コース) 9:00~10:00	
10:00			レディーススイミング (1~3コース) 10:00~11:15	レディーススイミング (1~3コース) 10:00~11:15	レディーススイミング (1~3コース) 10:00~11:15	Jrスイミング (1~3コース) 10:00~11:00	
11:00			流水アクアフィット 11:20~12:00	水中 ひきしめ体操 11:30~12:10	元気に水中健康体操 11:20~12:10	Jrスイミング (1~2コース) 11:30~12:30	
12:00			楽しい水中運動教室 11:30~12:15	はじめてのクロール 12:00~12:30	チャレンジスイミング 12:15~12:45		
13:00			アクアピクス 12:30~13:15	レディーススイミング (1コース) 12:30~13:45	レディーススイミング (1~2コース) 12:30~13:45	Jrスイミング (1~3コース) 13:00~14:00	
14:00			Jrスイミング (1~3コース) 13:30~14:30	Jrスイミング (1~2コース) 14:00~15:00	Jrスイミング (1~2コース) 14:00~15:00		
15:00							
16:00						アクアピクス 15:30~16:15	
17:00						流水リラ〜ショウ 16:15~16:45	
18:00						フィンスイミング 16:50~17:20	
19:00						マスターズ水泳 17:20~18:00	
20:00							
21:00							
22:00							

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00			気功・太極拳 橋本 10:00~11:00	★ステップエクササイズ 長谷川 10:00~10:45	リラクゼーション ヨーガ MAKI 10:00~11:00	ボディフィットセラピー 吉村美智子 10:00~10:50	
11:00			かんたんエアロ 小柳 11:10~11:55	なれたらエアロ 長谷川 11:00~12:00	かんたんエアロ 坂井 11:10~11:55	かんたんエアロ 荒巻 11:00~12:00	★体ひきしめ体操 吉村美智子 11:00~11:45
12:00			ウエストひきしめ 12:00~12:10	★コンパ〜トショート 山田 12:10~12:40	★かんたんステップ 小松 12:20~12:50	★バランスボール 荒巻 12:15~12:45	フィットネス ヨガ 吉村美智子 12:00~12:45
13:00			★エンジョイ ステップ 小松 12:25~13:10	FUKKIN 12:45~13:00	ボディメイク体操 吉村美智子 13:00~14:00	★パンプ50 北村 13:00~13:50	★エンジョイ ステップ 長谷川 13:00~13:45
14:00			★ボディパンプ 川本 13:25~14:25		ストレッチ 14:10~14:30	ヨガ 重松 14:00~15:00	かんたんエアロ & コンディショニング YUMI 13:10~14:10
15:00			ストレッチ 14:40~15:00				★ボディパンプ45 高橋 14:25~15:10
16:00							パワフルエアロ! 長谷川 15:15~16:15
17:00							★ボディパンプ 川本 16:30~17:30
18:00							★ボディコンバット 北村 17:45~18:30
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

★は定員制のレッスンです  
定員制レッスンでは、  
入場手続きを済ませた後、  
2階ジムフロントで受付表に、  
ロッカー番号・名前を  
記入して下さい

平日昼間のチャレンジクラス・アベレージクラス  
については定員はありません。ただし、開始20分  
を過ぎますと参加できませんので予めご了承下さい。

時間が  
変わります!

New!

