

2018. 7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	スタジオ	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	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	10:15~11:00 こどもヨガ(2・4週) Fumina	●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		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 播 磨	11:15~12:00 こどもヨガ(2・4週) Fumina		
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 引き締めストレッチ MISA	●13:30	13:00~13:45 ヨガ 播 磨	●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		13:45~14:30 たのしくアクア MISA	
15時		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		15:00~16:00 こども体操 松 谷		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30		○15:15 ●15:30	○15:15 ●15:30
16時		○16:30	16:15~17:00 こどもダンス 大 木	○16:30	16:00~17:00 こども体操 松 谷		○16:30	○16:30	○16:30	○16:30		○16:30	○16:30
17時		●17:00	17:00~17:45 こどもダンス 大 木	●17:00			●17:00	●17:00	●17:00	●17:00		●17:00	●17:00
18時		●18:00	17:45~18:30 こどもダンス 大 木	●18:00			●18:00	●18:00	●18:00	●18:00		●18:00	●18:00
19時		○18:30	18:30~19:15 こどもダンス 大 木	○18:30			○18:30	○18:30	○18:30	○18:30		○18:30	○18:30
19時	19:30~20:15 バレトン 高 松		19:15~20:00 こどもダンス 大 木	19:00~19:45 アクアシェイブ 面 家		19:00~19:45 たのしくアクア 中 井		19:00~19:45 快適アクア 横 山		19:00~19:45 たのしくアクア 吉 富			
20時		○20:00		○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	20:00~20:45 リラックスヨガ 吉 富	○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 [休館日] /毎月 第2日曜日・第4水曜日
 土・日曜・祝祭日 /AM 10:00~PM 8:00 30分前まで /年末年始・臨時に定める日

● フロートビジョン
○ アーフグース

※日曜・祝日は
教室はありません

