
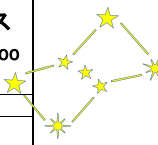





12月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI		土 SAT		日 SUN		12月	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00	ポールストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45	リハビリ 10:00~11:00	ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	10:00	アロマ ヨガ (茅根) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00		リハビリ 10:00~11:00	ラジオ体操 9:45~10:00 太極拳(基礎) (藤田) 10:00~10:30	10:00	
11:00	太極拳 (武田) 10:40~11:40	モーニング アーク (手島) 11:00~11:30	ヨガ (藤田) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (中島) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (中島) 11:30~12:00	練習 (武田) 10:40~11:10	リハビリ 10:00~11:00	11:00	Let's Making 美姿勢 (Arihia) 11:10~12:10	初めての クロール (藤田) 11:00~11:30 スイム トレーニング (藤田) 11:30~12:00	ポールストレッチ (中島) 11:20~11:50	11:00~11:30 スイム トレーニング (藤田) 11:30~12:00	太極拳 (藤田) 10:30~11:30	インターバル スイム (沼田/向井) 10:15~11:15	11:00
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	11:40~12:10 シューケリング クラブ (手島) 12:10~12:40	スタジオ サーキット 45分 (藤田) 12:00~12:45	AGA エクササイズ (中島) 12:30~13:00 アクアヌードル (中島) 13:00~13:30	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	12月 限定レッスン	12:00	MIXボール (沼田) 12:20~12:50	22日 休講日	フラダンス (藤原) 12:00~13:00		ウエーブストレッチ (藤木) 11:40~12:10	3日 ・ZUMBA (向井) ・スタジオステップ (藤原)	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:55~13:25				13:00	初めての スイム (藤原) 13:00~13:30 スイム トレーニング (藤原) 13:30~14:00	13:00	バレエ (宮川) 13:00~14:00	アクア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00	ピラティス (中島) 13:10~13:40		脂防燃焼 タイム 12:20~12:50 13:00~13:30	10日 ・ポールdeシェイプ (中島) ・エアロピクス (沼田)	13:00
14:00	アロマ ヨガ (茅根) 14:15~15:15	スイム トレーニング (中島) 13:30~14:00 バタフライ 平泳ぎ (中島) 14:00~14:30	バランスボール (向井) 14:00~14:30		フラダンス (藤原) 13:10~14:10	リハビリ 14:00~15:00	14:00	ピラティス 40分 (中島) 14:10~14:50	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (藤田) 14:00~15:00	リハビリ 14:00~15:00	13:40~14:25	17日 ・休講(イベントの為) ・休講	14:00
15:00	エアロII 45分 (沼田) 15:30~16:15		骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40		パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00 気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30		15:00	ポールストレッチ (中島) 15:00~15:30	15-29日 ZUMBA 40分 (向井) 14:10~14:50		ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:15~16:00	ポールストレッチ (藤原) 14:30~15:00	17日 ・休講(イベントの為) ・休講	15:00
16:00							16:00	22日 休講日	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30				16:00	
17:00							17:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35					16:00	
18:00							18:00						17:00	
19:00	コアトレ Arihia流 (Arihia) 18:30~19:00		エネルギー ヨガ (庄司) 19:00~20:00	ロング ディスタンス (手島) 18:30~19:00	バタフライ 平泳ぎ (手島) 18:30~19:00 ファースト スイム (手島) 19:00~19:30		19:00	フラダンス (藤原) 19:00~20:00		バレエ (野口) 19:00~20:00	パワー ウォーキング 45分 (手島) 19:15~20:00 フィンワーク (手島) 20:00~20:30	クロール 背泳ぎ (手島) 18:30~19:00	18:00~18:30	19:00
20:00	気軽にベリー (Arihia) 19:00~19:30	AQAジョギング (中島) 19:30~20:00	フィンワーク (藤田) 20:10~20:40	シューケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00 気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30		20:00	アクアヌードル (中島) 19:45~20:15				ライト ウォーキング (手島) 18:45~19:15	シューケリング クラブ 40分 (手島) 19:30~20:10	20:00
21:00							21:00						20:00~20:30	21:00

レッスン以外でリハビリの時間はフリーコースの使用を制限させていただきます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。

12月16日(土)は施設メンテナンスの為、営業時間が16:00閉館となります。それに伴い最終入館は15:00とさせていただきます。ご迷惑お掛けし大変申し訳ありません。12月30日(土)~1月3日(水)は年末年始の為、休館となります。何卒ご理解ご協力宜しくお願い致します。

~営業時間のご案内~
日曜日のスポーツジム営業時間は、午前9:00~午後21:00までとなっております。

※スケジュールはやむを得ず変更・休講になる場合がございます。

※全てのレッスンにどなたでも参加いただけます。運動は無理をせず、体調に合わせて行って下さい。

※シューケリングクラブレッスンに新規参加ご希望の場合月・日曜日予約制となります。インストラクターまでお尋ね下さい。