



火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
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
メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ	
9	運動前に 全身ストレッチ 9:30～9:50 スタッフ	偶数週 井上 奇数週 清水	体の調子を整えよう 骨盤ゆがみ改善 9:30～9:50 スタッフ	一・二週目 バタフライ 三・四・五週目 背泳ぎ	歩いて転倒予防 ステップ 9:30～9:50 スタッフ	一・二週目 青竹ウォーク 三・四・五週目 ステップ	9:00	簡単バワフル セラバンド 9:30～9:50 スタッフ				美尻メイク 体験会 9:20～9:50 スタッフ	12月8日 体験会実施				
10	いい汗かこう！ らくらくエアロ 10:15～11:00	予約制 オリエンテーション 10:00～11:00 スタッフ	基本から楽しく 誰でもエアロ 10:00～10:40 横山	予約制 オリエンテーショ 10:00～11:00 スタッフ	腰痛体操 10:00～10:30 奥野	はじめて水泳 10:30～11:00 奥野	10:00	楽しく脂肪燃焼 エアロ（中上級） 10:00～11:00 横山	予約制 オリエンテーション 10:00～11:00 スタッフ	アクアビクス 10:00～10:30 高橋		肩甲骨を柔軟に ボールストレッチ 10:00～10:20 スタッフ	予約制 オリエンテーション 10:00～11:00 スタッフ		日曜日も 脂肪燃焼エアロ 10:30～11:30 横山	予約制 オリエンテーショ 10:00～11:00 スタッフ	
11	ペアで楽しく 社交ダンス 11:10～12:10 飯島	骨盤矯正ダイエット 11:15～11:45 スタッフ	簡単！楽しい！ アクアビクス 11:10～11:40 桜	のびのびリラックス ベーシックヨガ 10:50～11:30 船岡	体幹トレーニング 11:15～11:30 スタッフ	流水ストレッチ 11:10～11:40 奥野	11:00		体幹トレーニング 11:00～11:15 スタッフ	杉田 チャレンジ メドレー 11:00～12:00 杉田		たのしく自由に ZUMBA 10:30～11:20 島田	骨盤矯正ダイエット 11:00～11:30 スタッフ		筋膜リリース 11:00～11:30 スタッフ		
12		第二スタジオレッスン 11:00～11:30 フラメンコ初級			第二スタジオレッスン 10:30～11:00 ハワイアン初級		12:00				一・三・五週目 クロール 二・四・週目 バタフライ			アクアステップ 12:10～12:40 奥野		一週目 バタフライ 二週目 背泳ぎ 三週目 平泳ぎ 四週目 クロール 五週目 ワンポイント	
13	たのしく減量 脂肪燃焼エアロ 13:00～13:45 京子	予約制 オリエンテーション 13:00～14:00 スタッフ	はじめての バタフライ 13:00～13:30 奥野	肩こり・腰痛改善 骨盤シェイプ 13:00～13:45 簾谷	予約制 オリエンテーション 13:00～14:00 スタッフ	流水運動 13:00～13:30 奥野	13:00	おもいきり動こう ZUMBA 13:00～13:50 高橋	予約制 オリエンテーション 13:00～14:00 スタッフ	はじめて水泳 13:30～14:00 野上		いい汗かこう！ 走ってエアロ 13:30～14:20 京子	予約制 オリエンテーション 13:00～14:00 スタッフ		9・16日 実施します		
14	ストレス発散 らくらくエアロ 14:00～14:45 横田	筋膜リリース 14:00～14:15 スタッフ	13:35～14:05 奥野	パワー＆スイング 基本動作クラス 14:00～14:30 スタッフ		チャレンジ メドレー 13:30～14:30 奥野	14:00	楽しく脂肪燃焼 エアロ（中上級） 14:00～14:50 森田	骨盤矯正ダイエット 14:00～14:30 スタッフ	フィン 14:10～14:40 野上		体幹トレーニング 14:00～14:15 スタッフ			いい汗かこう！ エアロ（上級） 14:00～14:50 京子	上達水泳 14:00～14:30 小島	
15	呼吸・体幹・柔軟 太極拳 15:00～16:00 近	一・三・五週目 上半身 二・四週目 下半身		コンディショニング ヨガ 15:00～16:00 池田	12月より 新レッスン		15:00								週替わり 15:10～16:00 スタッフ	ダンスエアロ 2日実施	流水リラックス 14:40～15:00 小島
16							16:00										
17							17:00				一・三・五週目 楽しくエアロ 二・四週目 楽しくステップ						
18		一週目 腰痛体操 二週目 流水運動 三週目 ウォーキング 四週目 水中運動 五週目 ウォーキング		一・三・五週目 上半身 二・四週目 下半身		一週目 バタフライ 二週目 背泳ぎ 三週目 平泳ぎ 四週目 クロール 五週目 ワンポイント	18:00	一・三・五週目 上半身 二・四週目 下半身	予約制 オリエンテーション 18:00～19:00 スタッフ	目指せ美ボディ フローヨガ 17:50～18:50 船岡		初心者でも安心 週替わり 19:00～19:50 横山	骨盤矯正ダイエット 19:00～19:30 スタッフ	予約制 オリエンテーション 18:00～19:00 スタッフ		予約制 オリエンテーショ 18:00～19:00 スタッフ	
19	楽しく運動 エアロ中級 19:00～19:50 高橋	予約制 オリエンテーション 19:00～20:00 スタッフ		らくらく簡単 エアロ（初級） 19:00～19:50 横田	筋膜リリース 19:00～19:15 スタッフ		19:00	呼吸・体幹・柔軟 太極拳 18:50～19:50 吉永	予約制 オリエンテーション 19:00～20:00 スタッフ	筋膜リリース 19:00～19:15 スタッフ		初心者でも安心 週替わり 19:00～19:50 横山	骨盤矯正ダイエット 19:00～19:30 スタッフ	体幹トレーニング 19:00～19:15 スタッフ			
20	ゆったりとした音楽で ボルドブラ 20:00～20:50 亜希	体幹トレーニング 20:00～20:20 スタッフ	週替わり水中運動 20:00～20:30 小島	筋トレハッスル POWER TRIAL 20:00～20:50 スタッフ	2P	はじめて水泳 20:00～20:30 島崎	20:00	インナーマッスル 週替わり 20:00～20:50 板倉	骨盤矯正ダイエット 20:00～20:30 スタッフ	はじめてバタフライ 20:00～20:30 日向	12月より 新レッスン	楽しく脂肪燃焼 アクアビクス 20:00～20:30 桜	パワー＆スイング 中上級 20:10～20:40 スタッフ	12月より 新レッスン			
21	元気いっぱい 楽しくZUMBA 21:00～22:00 亜希	2P	はじめてクロール 20:30～21:00 小島	楽しく運動 エアロ（中級） 21:00～21:50 京子	2P		21:00	走って楽しく エアロ 21:10～22:00 簾谷	予約制 オリエンテーション 21:00～22:00 スタッフ	ハード ファットバーン 21:00～21:30 スタッフ	一週目 バタフライ 二週目 背泳ぎ 三週目 平泳ぎ 四週目 クロール 五週目 ワンポイント	仕事終わりに 脂肪燃焼エアロ 21:00～21:50 京子	2P				
22							22:00										

※レッスンの途中入退場は怪我や傷害の恐れがありますのでお控えください。