

|       | 月                                      |                            |                                   | 火                                       |                                |                                   | 水                                      |                                        |                                   | 木   | 金                                     |                                      |                                   | 土                                      |                       |                                   | 日                                     |                                       |                                   |
|-------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-----|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
|       | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                      | プール                               | Aスタジオ                                   | Bスタジオ                          | プール                               | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                                  | プール                               | 休館日 | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                                | プール                               | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                 | プール                               | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                                 | プール                               |
| 09:00 |                                        |                            |                                   |                                         |                                |                                   |                                        |                                        |                                   |     |                                       |                                      |                                   |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 10:00 | エアロ初級<br>(A)<br>北条<br>10:15～11:00      | エアロ中級<br>石原<br>10:15～11:00 | 背泳ぎ初級<br>10:15～10:45              | ヨガ60<br>山中<br>10:15～11:15               | エアロ中級<br>佐々木 昌弘<br>10:30～11:15 | クロール<br>10:15～10:45               | ポル・ド・ブラ<br>奥田<br>10:15～11:00           | ボクシングエク<br>ササイズ<br>岸岡<br>10:15～11:00   | アクアピクス<br>藤永<br>10:15～11:00       |     | エアロ初級<br>(A)<br>前川<br>10:15～11:00     | アクティブヨガ<br>(B)<br>白井<br>10:15～11:00  | クロール初級<br>10:15～10:45             | ステップ初級<br>江嶋<br>10:30～11:15            |                       | 子供スイミング<br>10:00～11:15<br>※全面利用不可 | ヨガ45<br>前川<br>10:30～11:15             |                                       | 子供スイミング<br>10:00～11:15<br>※全面利用不可 |
|       |                                        |                            | 平泳ぎ<br>10:55～11:25                |                                         |                                | 水中ウォーキン<br>グ<br>10:55～11:25       |                                        |                                        |                                   |     |                                       |                                      |                                   |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 11:00 | ボディジャム<br>(A)<br>石原<br>11:15～12:00     |                            |                                   | ステップ初中級<br>(A)<br>佐々木 昌弘<br>11:30～12:15 | ZUMBA (B)<br>東條<br>11:30～12:15 |                                   | リトモス (A)<br>樋口<br>11:15～12:00          | エアロ初級<br>(B)<br>藤永<br>11:25～12:10      | 背泳ぎ<br>11:15～11:45                |     | ZUMBA (A)<br>前川<br>11:15～12:00        | ボディパンプ<br>(B)<br>SORA<br>11:15～12:00 | アクアピクス<br>白井<br>11:15～12:00       | ZUMBA (A)<br>江嶋<br>11:30～12:15         |                       |                                   | ZUMBA (A)<br>前川<br>11:30～12:15        | HIIT&ストレッ<br>チ<br>Nobu<br>11:30～12:15 |                                   |
| 12:00 | ヨガ60<br>山本<br>12:15～13:15              |                            |                                   | ポル・ド・ブラ<br>岩田<br>12:30～13:15            |                                |                                   | ボディジャム<br>(A)<br>KATTA<br>12:15～13:00  |                                        |                                   |     | ヨガ<br>江嶋<br>12:15～13:15               |                                      |                                   | ストリートダン<br>ス<br>ユウキ<br>12:30～13:15     |                       |                                   | ボディコンパッ<br>ト45<br>Nobu<br>12:30～13:15 |                                       |                                   |
| 13:00 | リトモス (A)<br>舞<br>13:30～14:15           |                            | 個人レッスン<br>13:15～14:00<br>有料レッスン   | ステップ初級<br>岩田<br>13:30～14:15             |                                | アクアピクス<br>藤永<br>13:00～13:45       | ボディコンパッ<br>ト45<br>KATTA<br>13:15～14:00 |                                        | クロール<br>13:15～13:45               |     | エアロ初中級<br>江嶋<br>13:30～14:15           |                                      | 平泳ぎ<br>13:15～13:45                | ボディパンプ<br>(A)<br>SEIGO<br>13:30～14:15  | 子供スクール<br>13:00～14:00 |                                   | 週替わりレッス<br>ン<br>13:30～14:15           |                                       |                                   |
|       |                                        |                            |                                   |                                         |                                |                                   |                                        |                                        | バタフライ<br>13:55～14:25              |     |                                       |                                      | バタフライ<br>13:55～14:25              |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 14:00 | ZUMBA (A)<br>舞<br>14:30～15:15          |                            | 背泳ぎ<br>14:10～14:40                | ヨガ45<br>KEI<br>14:30～15:15              |                                | クロール初級<br>14:15～14:45             | ヨガ60<br>舟津<br>14:15～15:15              |                                        |                                   |     | リトモス (A)<br>森山<br>14:30～15:15         |                                      |                                   | ボディコンパッ<br>ト45<br>SEIGO<br>14:30～15:15 | 子供スクール<br>14:00～15:00 | 子供スイミング<br>14:45～15:00<br>※全面利用不可 | 週替わりレッス<br>ン<br>14:30～15:15           |                                       |                                   |
| 15:00 | ヨガ60<br>吉田<br>15:30～16:30              |                            |                                   |                                         |                                |                                   |                                        |                                        |                                   |     |                                       |                                      |                                   |                                        |                       | 子供スイミング<br>15:00～16:00<br>※全面利用不可 |                                       |                                       |                                   |
| 16:00 |                                        | 子供スクール<br>16:15～17:15      | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可 |                                         |                                | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可 |                                        |                                        | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可 |     |                                       | 子供スクール<br>16:15～17:15                | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可 | ZUMBA (A)<br>北条<br>16:15～17:00         |                       | 子供スイミング<br>16:00～17:00<br>※全面利用不可 |                                       |                                       |                                   |
| 17:00 |                                        | 子供スクール<br>17:15～18:15      | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可 |                                         |                                | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可 |                                        |                                        | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可 |     |                                       | 子供スクール<br>17:15～18:15                | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可 | アクティブヨガ<br>(A)<br>富松<br>17:15～18:15    |                       | 子供スイミング<br>17:00～18:30<br>※全面利用不可 |                                       |                                       |                                   |
| 18:00 |                                        |                            |                                   |                                         |                                |                                   |                                        |                                        |                                   |     |                                       |                                      |                                   |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 19:00 | ヨガ45<br>吉田<br>19:00～19:45              |                            |                                   | エアロ初中級<br>藤原 康子<br>19:15～20:00          |                                |                                   | ZUMBA (A)<br>東條<br>19:15～20:00         | 太極拳スクール<br>19:00～20:00<br>有料レッスン       |                                   |     | ZUMBA (A)<br>LAURA<br>19:15～20:00     | 楽のびストレッ<br>チ45<br>樋口<br>19:15～20:00  |                                   |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 20:00 | ボディコンパッ<br>ト45<br>SEIGO<br>20:15～21:00 |                            | スイムトレーニ<br>ング<br>20:00～21:00      | バラエエクササ<br>イズ<br>日隈 一行<br>20:15～21:00   |                                | 平泳ぎ<br>20:15～20:45                | ボディジャム<br>(A)<br>永井<br>20:15～21:00     | ステップ初中級<br>(B)<br>木下 ヒロ<br>20:15～21:00 | スイムトレーニ<br>ング<br>20:00～21:00      |     | ボディパンプ<br>(A)<br>山川<br>20:15～21:00    | リトモス (B)<br>樋口<br>20:15～21:00        | クロール<br>20:15～20:45               |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |
| 21:00 | ボディパンプ<br>(A)<br>SEIGO<br>21:15～22:00  |                            |                                   | ボディパンプ<br>(A)<br>日隈 一行<br>21:15～22:00   |                                |                                   | エアロ初中級<br>藤原 康子<br>21:15～22:00         |                                        |                                   |     | ボディコンパッ<br>ト45<br>Nobu<br>21:15～22:00 |                                      |                                   |                                        |                       |                                   |                                       |                                       |                                   |

|       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ご連絡事項

◆定員制プログラムについては、定員になり次第、締め切りさせていただきます。  
◆タオルやドリンクを置いての場所取りはご遠慮ください。

◆有料プログラム(個別レッスン)については、フロントにてお申込みください。

|                                                                                 |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ストレッチ・リラックス<br>身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお勧め。 | カロリー消費<br>有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。               | 筋力アップ<br>集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。 |
| 基礎体力向上<br>基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお勧め。                  | 体幹トレーニング<br>体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。 | プールプログラム<br>水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお勧め。 |
| ご利用制限の時間帯<br>子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。                          |                                                                 |                                                                 |

| スタジオ        |             |                                                                                      |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| プログラム名      | 区分          | 説明文                                                                                  |
| リトモス（A）     | 基礎体力向上      | 11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？  |
| リトモス（B）     | 基礎体力向上      | 11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？  |
| ボディパンプ（A）   | 筋力アップ       | バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。                    |
| ボディパンプ（B）   | 筋力アップ       | バーベルを使って行うグループレッスン。体力に合わせた重さを選べるので、老若男女問わずにご参加いただけます。身体を引き締めたい方に。                    |
| ステップ初中級（A）  | 基礎体力向上      | ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。                                     |
| ステップ初中級（B）  | 基礎体力向上      | ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。                                     |
| ボディジャム（A）   | カロリー消費      | ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたエクササイズです。                                   |
| エアロ初級（A）    | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。                         |
| エアロ初級（B）    | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。                         |
| アクティブヨガ（A）  | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                            |
| アクティブヨガ（B）  | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                            |
| ZUMBA（B）    | カロリー消費      | ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 |
| ZUMBA（A）    | カロリー消費      | ZUMBAは、ラテンアメリカの音楽やダンスを取り入れたフィットネスプログラムです。楽しい音楽に合わせて踊ることで、全身の筋肉を効果的に使いながら、有酸素運動ができます。 |
| HIIT&ストレッチ  | カロリー消費      |                                                                                      |
| 週替わりレッスン    | 基礎体力向上      | 週替わりでレッスンプログラムが変わります。                                                                |
| ストリートダンス    | カロリー消費      | 【ダンス系プログラム】ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。                                     |
| 背泳ぎ         | プールプログラム    | 背泳ぎを習得するためのレッスンプログラムです。                                                              |
| 楽のびストレッチ45  | ストレッチ・リラックス |                                                                                      |
| ボディコンバット45  | カロリー消費      | ボクシングや空手の動きを取り入れた、短時間でしっかりカロリーを消費する有酸素運動。代謝を高めて汗を流したい方だけでなく、ダンス系の動作が苦手な方にもおすすめ。      |
| クロール初級      | プールプログラム    | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                        |
| エアロ初中級      | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。                         |
| 太極拳スクール     | 体幹トレーニング    | 呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。                |
| ボクシングエクササイズ | カロリー消費      | ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃烧、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。     |
| クロール        | プールプログラム    | クロールを習得するためのレッスンプログラムです。                                                             |
| バラエエクササイズ   | カロリー消費      |                                                                                      |
| ステップ初級      | 基礎体力向上      | ステップ台を使った昇降運動で、下肢を中心にエクササイズ。ふともも、ふくらはぎを引き締めたい方に。                                     |
| 個人レッスン      | プールプログラム    | 1対1の個人レッスン、泳法指導、スタートやターン技術等、指導内容は、ご要望にお応えします。                                        |
| スイムトレーニング   | プールプログラム    | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                        |
| 平泳ぎ         | プールプログラム    | 平泳ぎを習得するためのレッスンプログラムです。                                                              |
| 背泳ぎ初級       | プールプログラム    | 泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。                                                        |
| バタフライ       | プールプログラム    | バタフライを習得するためのレッスンプログラムです。                                                            |

|          |             |                                                                              |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ヨガ45     | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                    |
| エアロ中級    | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。                 |
| ヨガ60     | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                    |
| 子供スクール   | ご利用制限の時間帯   | 子供スクールの教室時間です。                                                               |
| 子供スイミング  | ご利用制限の時間帯   | 子供スイミングスクールの教室時間です。                                                          |
| 水中ウォーキング | プールプログラム    | プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。           |
| アクアビクス   | プールプログラム    | 水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。 |
| ヨガ       | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                    |
| パル・ド・ブラ  | 基礎体力向上      | ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。                       |