

	火			水			木			金			土			日						
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール				
9:20	9:20~9:50 おはようストレッチ (位田)		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:50 フリーストレッチ (鶴野)		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング	9:20~9:50 おはようストレッチ (渡辺)		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング	9:30~10:00 ウェーブストレッチ (西谷)		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング	9:30~10:00 ヨガストレッチ (木下)		9:30~10:30 健康流水 ウォーキング							
10:00	10:15~10:45 ウォーキングエアロ (明尾)	10:15~10:45 健康体操 (位田)		10:15~11:00 ヨガ (土居) 午後と連続参加不可	10:10~10:40 骨盤体操 (鶴野)		10:15~10:45 はじめてエアロ (志水)	10:15~10:45 健康体操 (渡辺)		10:15~11:00 からだひきしめ エアロ (金本)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (西谷)		10:15~10:45 かんたんエアロ (木下)	10:30~11:00 姿勢改善 (橋)		10:15~10:45 はじめてエアロ (西谷)	10:15~10:45 おはようストレッチ (矢倉)	10:30~11:00 プライベート・トレッサー (有料・中村)				
11:00	11:00~11:30 かんたんラテン (明尾)	11:00~11:45 太極拳 (横山)	10:45~11:15 ラクらくウォーク (鶴野)	11:15~12:00 ウォーキング (浦岡)	10:50~11:20 ピラティス (位田)	10:45~11:15 はじめて水泳 (名村)	11:00~11:30 姿勢改善 (志水)	11:00~11:45 気功 (田中)	定員:50名	11:15~11:45 ヘルピック体操(骨盤) (大江)	11:15~11:45 ポールストレッチ (中村)	定員:50名	11:00~11:45 アップ・リズム (藤川)	11:15~11:45 はじめてヨガ (濱田)		11:00~11:45 ボディメイク エアロ (金本)	11:00~11:30 バランスボール (西谷)	11:15~11:45 ラクらくウォーク (スタッフ)				
12:00	11:45~12:30 ボディメイク エアロ (土居)	12:00~12:30 腰痛予防改善教室 (有料)	12:15~12:45 シェイプアップ (山口)	12:15~13:00 からだひきしめ エアロ (志水)	12:10~13:10 オール コンディショニング 教室 講師:藤川 (有料)	12:15~12:45 シェイプアップ (浦岡)	※確認事項↓ 12:00~12:45 ヨガ 11:30~の受付は ギャラリーにて			12:00~12:45 なれたら エアロ (大江)	12:00~12:30 ポールストレッチ (中村)		12:00~13:00 ヨガ 教室 講師:濱田 (有料)					12:00~12:30 ミットエアロ (西谷) 定員:45名				
13:00	13:10~13:40 ヨガ (澤田)	12:40~ 受付スタB	12:50~13:35 太極拳 扇 講師:横山 (有料)	※確認事項↓ 午前と連続参加不可			13:00~13:45 ズンバ (井上)			13:15~14:00 ヨガ (池上)	13:15~14:00 フラダンス (安川)	↓定員45名	13:00~13:30 バランスボール (木下)			12:45~13:15 はじめてエアロ (金澤)		13:15~13:45 かんたんクロール (中村)				
14:00	13:50~14:20 ヨガ (澤田)		13:00~14:00 膝・腰・股関節痛 予防改善コース 講師:加藤 (有料)	13:30~14:15 ヨガ 13:00~の受付は ギャラリーにて	13:30~14:00 バランスボール (濱田)	13:30~14:00 ミットウォーク (藤川) 定員:50名	14:00~14:30 かんたんステップ (山口)	14:00~14:45 太極拳 (入門編) (横山)	14:00~14:30 はじめて平泳 (藤川)	14:15~15:00 ラテンエアロ (明尾)	14:15~15:00 フラダンス (初心者向け) (安川)	14:00~14:30 はじめて背泳 (鶴野)	13:45~14:15 骨盤体操 (木下)			13:30~14:00 アクアエアロ (藤川) ↑定員55名	13:30~14:00 ラテンエアロ (金澤)	14:00~14:30 はじめてバタフライ (中村)				
15:00	14:30~15:00 ウォーキングエアロ (山口)	14:15~14:45 健康体操 (矢倉)	14:30~15:10 なれたら クロール (藤川)	14:15~14:45 はじめてヨガ (濱田)	14:30~15:00 かんたんエアロ (Tomo)	14:15~14:45 オリジナルエアロ (木下)	14:50~15:30 ウェーブコア (木下)			14:45~15:15 ラテンエアロ (明尾)	14:45~15:00 フラダンス (安川)	14:45~15:15 はじめて背泳 (鶴野)	14:30~15:00 姿勢改善 (志水)			14:45~15:15 かんたんエアロ (園井)	14:30~15:15 なれたら ステップ (山口)	14:45~15:15 流水ウォーク (中村)				
16:00	15:15~16:00 ボクサフィット (山口)	15:10~15:40 アロマリフレッシュ (矢倉)	15:30~16:00 かんたんエアロ (鎌田) 定員:30名	15:15~16:00 ウォーキング (Tomo)	15:15~15:45 ウェーブストレッチ (木下)	15:00~15:30 はじめてクロール (鶴野) 定員:30名				15:15~15:45 ウェーブ&ボール (鶴野)	15:15~16:00 かんたん ピラティス (明尾)		15:30~16:00 かんたんステップ (園井)			15:30~16:15 かんたん エアロ (山口)		15:30~16:00 プライベート・トレッサー (有料・中村)				
18:30	-----																					
19:00	19:00~19:45 からだひきしめ エアロ (志水)	18:45~19:15 ラクらくストレッチ (佐々木)	19:15~19:45 ウェーブウォーク (藤野) 定員:50名	18:45~19:15 かんたんラテン (明尾)	19:00~19:30 ポールストレッチ (木下)	19:15~19:45 かんたんエアロ (山口)	18:45~19:30 かんたん ピラティス (木下)	19:00~19:30 リラックスタイチ (横山)	19:15~19:45 月別水泳 (中村)	19:45~20:15 おなかスッキリ (木下)	19:45~20:25 太極拳 (横山)	20:00~20:30 シェイプアップ (坂田)	18:45~19:30 ボクサフィット (山口)	19:00~19:30 コアストレッチ (足立)	19:15~19:45 ミットウォーク (高橋) 定員:50名	18:30~19:15 ボディメイク エアロ (浦岡)	18:45~19:15 バランスミックス (山口)	19:00~19:30 はじめてクロール (鶴野)	19:30~20:15 ボクサ・リズム (山口)	19:30~20:15 ピラティス (浦岡)	19:45~20:15 流水ウォーク (鶴野)	
20:00	20:15~21:00 ズンバ (渡辺恵)	20:15~21:00 なれたらヨガ (金本)	20:00~20:30 ミットエアロ (原頭) 定員:45名	19:30~20:15 オリジナル クラス (明尾)	19:45~20:15 バランスボール (木下)	20:00~20:30 はじめて水泳 (鶴野)	オリジナルクラス内容 1週目・ステップ 2週目・エアロ 3週目・ステップ 4週目・エアロ	20:30~21:15 なれたら エアロ (金本)					19:45~20:30 アロマヨガ (金本)	19:45~20:15 骨盤体操 (足立)	20:00~20:30 シェイプアップ (山口)							
21:00	-----																					

＜プログラムについて＞

- *安全で効果的なエクササイズを行う為にプログラムの途中入退場はご遠慮ください。
- *参加申込は当日各プログラム30分前よりジム・プールカウンターにて行います。>参加申込のサインはご本人のみ記入可能です(代筆不可)
- ★ = 前月からのプログラム・内容・担当者・時間帯いずれかの変更箇所があります。
- = 連続参加不可のプログラムです。

《対象プログラム》
 スタジオ: ヨガ・ポールストレッチ
 プール: かんたん背泳・アクアダンス系
 ※プログラムについてのご質問等はスタッフ又はフロントまでお願いいたします

ご案内

<p>1月の「元気水泳」 土曜 10:45</p> <p>7日 クロール 21日 平泳ぎ 14日 背泳ぎ 28日 バタフライ の基本練習です</p>	<p>1月の「月別水泳」 木曜 19:15</p> <p>「背泳ぎ」 基本動作の練習</p>
---	---

《年末年始のお知らせ》

◎12月28日(水)と1月4日(水)の両日は「年末年始サンクス・デー」として会員種別時間外利用料(会員種別の利用時間以外での利用アクア会員のジム利用含む)
 【通常】1050円を500円(税込)にて、ご利用いただけます。
 ◎スクールバス運休12月23日(金)~1月3日(火)

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
	休館日		通常営業	休館日	休館日	休館日
1	2	3	4	5	6	7
2012年1月 休館日	休館日	休館日	通常営業			