

# 2017 04 06 基本タイムスケジュール

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定.....定員制プログラム  
¥.....有料プログラム

WN.....ビジュアルナビプログラム  
LD.....ビヨンドプログラム

## 月 MONDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:50~11:30 エアロ40 erina	10:45~11:30 フラダンス45 midori	10:45~11:05 スライズストレッチ20 増野友美 11:10~11:30 スライズトレーニング20 増野友美	10:40~11:20 アクア40 中井美由紀
11:45~12:30 RPBエッセンス45 川本美鈴	11:50~12:35 Group Fight 45 野田彩花		11:30~12:00 水中ウォーキング30 スイミングコーチ 12:10~12:40 平泳ぎ30 スイミングコーチ
12:50~13:35 バレトン45 松尾純枝	12:55~13:25 腰痛予防ストレッチ30 小松直樹		13:00~13:45 エンジマイスターズ45 スイミングコーチ ※登録制
13:50~14:35 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	13:40~14:40 ヨガ60 藤中俊子	13:40~13:55 adidasGYM&RUN15	
14:50~15:50 Group Power 60 小松直樹 【定員45名】	14:55~15:35 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員30名】		
16:10~16:55 Group Fight 45 小松直樹	17:30~18:30 ジュニアダンススクール		15:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
19:00~19:45 RPBエッセンス45 青木瑞枝	18:50~19:35 ZUMBA(45min) TOMOKO		
19:55~20:40 リトモス45 福田智子	19:50~20:20 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈		19:50~20:20 平泳ぎ30 スイミングコーチ
20:50~21:35 Group Fight 45 田島悠可	20:35~21:15 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員30名】	20:45~21:05 スライズストレッチ20 北原誠志郎	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初中級/中上級 保田理恵/上村育子
21:50~22:20 Group Power 30 田中竜斗 【定員45名】	21:40~22:00 スライズストレッチ20 北原誠志郎		

## 火 TUESDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:25 ZUMBA(45min) miki	10:35~11:15 エアロ40 菊田真里子		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
11:40~12:25 バレトン45 miki	11:30~12:30 太極拳60 三保千鶴子	11:45~12:00 カラダつくる15 12:05~12:25 TRXアッパーボディ20 増野友美	11:30~12:10 アクア40 菊田真里子
12:40~13:25 Group Blast45 高橋美咲 【定員40名】	12:40~13:40 ヨガ60 羽原節子	12:50~13:10 KOBALレ美 初心者 加藤賢吾 13:15~13:35 KOBALレ美 初心者 加藤賢吾	12:20~12:50 水中ウォーキング30 スイミングコーチ 13:00~13:30 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ
13:45~14:30 リトモス45 川本美鈴	13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 菊竹克彦		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 鈴木龍二/沖村寿夫
14:45~15:35 エアロ50 川本美鈴	14:40~15:25 バレトン45 北山綾		
15:45~16:45 ヨガ60 寺岡良			
19:20~20:10 エアロ50 青木瑞枝	19:15~19:35 おなかシェイプ20 小早川礼奈		19:50~20:20 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈
20:30~21:15 deepWORK® 45 高橋美咲	20:35~21:20 Group Fight 45 加藤賢吾	20:35~21:05 KOBALレ美 アスリート 小早川礼奈 【定員15名】	20:15~20:45 ミラクルアクア30 野田彩花
21:35~22:20 Group Power 45 高橋美咲 【定員45名】	21:35~22:15 温ヨガ40 戸野川真純		

## 水 THURSDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:40 パワーヨガ60 申間美保	10:50~11:35 Group Fight 45 小早川礼奈		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~13:00 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	11:50~12:20 エアロ30 瀬尾江美		11:30~12:00 ミラクルアクア30 野田彩花
13:20~14:00 数ヶ月セッションヨガ40 寺岡良	12:30~13:10 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員30名】		12:10~12:55 エンジマイスターズ45 スイミングコーチ ※登録制
14:15~15:00 ZUMBA(45min) 重田舞	14:10~14:30 KOBALレ美 初心者 増野友美 14:35~14:55 KOBALレ美 コア20 増野友美		13:00~14:00 成人スイミングスクール 初中級 吉川里美
15:15~16:00 リトモス45 友兼理花	15:05~15:45 温アロマリラックス40 増野友美		
16:15~16:55 ボディメイクヨガ40 羽原節子 【定員50名】	16:00~18:00 カワイイ体育教室		15:00~20:00 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
20:25~21:15 エアロ50 福田智子	19:30~20:10 ホットヨガ40 松尾純枝	19:40~20:00 スライズストレッチ20 田中竜斗 20:05~20:25 スライズトレーニング20 田中竜斗	20:15~20:45 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ
21:30~22:30 Group Fight 60 高橋美咲	20:35~21:20 バレトン45 田中希恵	20:35~20:55 TRX コア20 田中竜斗 21:00~21:20 TRXアッパーボディ20 田中竜斗	
	21:35~22:05 adidasGYM&RUN30 天満菜		

## 金 FRIDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:45 ヨガ60 西村満貴代	11:00~11:45 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	11:00~11:20 TRXアッパーボディ20 戸野川真純 11:25~11:45 TRXアッパーボディ20 戸野川真純	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~12:50 エアロ50 菊田真里子	12:00~12:45 バレトン45 松尾純枝		11:50~12:20 パタフライ30 スイミングコーチ
13:05~13:45 ステップ40 友兼理花 【定員40名】	13:00~13:30 カラダうごく30 小早川礼奈		12:30~13:00 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
14:05~14:50 Group Power 45 菊竹克彦 【定員45名】	14:15~14:45 エアロ30 住谷奈緒子		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 野崎寛登/漆谷亮輔
15:05~15:50 Group Fight 45 菊竹克彦	15:05~15:35 腰痛予防ストレッチ30 増野友美		
16:05~16:50 フラダンス45 midori			
19:30~20:15 Group Blast45 田島悠可 【定員40名】	19:20~20:20 ホットヨガ60 中井美由紀		20:00~21:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 漆谷亮輔/鈴木龍二
20:30~21:30 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	20:35~21:20 ZUMBA(45min) 小川華奈	20:30~20:50 TRXアッパーボディ20 北原誠志郎 20:55~21:15 TRX コア20 北原誠志郎	
21:45~22:30 Group Fight 45 加藤賢吾	21:40~22:20 エアロ40 小川華奈		

## 土 SATURDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:35 ボディシェイプ50 藤中俊子	11:00~11:40 ボディメイクヨガ40 寺岡良 【定員30名】		
11:50~12:35 リトモス45 友兼理花	12:00~12:40 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員30名】		
12:50~13:35 Group Power 45 田中竜斗 【定員45名】	12:55~13:40 バレトン45 友兼理花		10:00~17:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
13:50~14:35 Group Fight 45 高橋美咲	13:55~14:40 バレトン45 羽原節子	13:45~14:05 TRX コア20 北原誠志郎 14:10~14:30 TRXアッパーボディ20 北原誠志郎	
14:50~15:20 adidasGYM&RUN30 小松直樹	15:00~16:00 温パワーヨガ60 羽原節子		
15:40~16:40 Group Power 60 菊竹克彦 【定員45名】	16:20~16:50 温ストレッチボール30 定立晴々 【定員20名】		
17:00~18:00 Group Blast60 高橋美咲 【定員40名】	17:10~17:50 ホットヨガ40 天満菜		
18:20~19:05 Group Fight 45 小松直樹			
			19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 スイミングコーチ ※登録制

## 日 SUNDAY

第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20~11:05 Group Fight 45 小早川礼奈	10:20~11:00 ホットヨガ40 戸野川真純		
11:20~12:20 Group Power 60 小松直樹 【定員45名】	11:20~12:05 フラダンス45 AKO	11:25~11:45 スライズストレッチ20 小早川礼奈 11:50~12:10 スライズトレーニング20 小早川礼奈	10:00~13:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
12:35~13:35 エアロ60 重田舞	12:25~13:05 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員30名】		
13:50~14:50 ヨガ60 灰田奈穂子	14:15~14:45 adidasGYM&RUN30 田島悠可	13:20~13:40 KOBALレ美 コア20 田島悠可 13:45~14:05 KOBALレ美 体幹 田島悠可	13:45~14:15 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
15:05~16:05 Group Fight 60 田島悠可	15:05~15:25 TRXアッパーボディ20 戸野川真純 15:30~15:50 TRX コア20 戸野川真純		
16:20~16:40 おなかシェイプ20 戸野川真純	16:10~16:25 温カラダほぐす15		
16:55~17:40 バレトン45 田中希恵	16:45~17:25 温アロマリラックス40 小早川礼奈		

### 女性向けランニングサークル

4/4(火)・4/21(金)・5/9(火)・5/26(金)・6/6(火)・6/20(火) 20:00~21:00 担当 天満菜  
毎月2回ランニングサークルを実施しております。ランニング初心者女性の方が安心して参加いただけます。  
暖かくなり、走りやすい時期になりました。ランニングをはじめたいけど、1人では不安、外を走りたいけど夜は怖い方、気軽に是非ご参加ください。

### レッスン定員制について

【スタジオ】  
KOBALレ美 体幹編/腰痛コロコロ編 各定員30名 ストレッチボール 定員20名  
カラダほぐす 定員30名 TRX レッスン 各定員20名  
【ファンクショナルトレーニングエリア】  
KOBALレ美 レッスン 各定員15名 カラダつくる 定員15名  
TRX レッスン 各定員10名 スライズ レッスン 各定員10名 adidas GYM&RUN 定員15名