

2025・9月

	月曜日営業	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	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	スタジオ プール
10:30		10:15~10:45 コアコンディショニング 内田	10:00~10:30 チェアエクササイズ 内田	10:45~11:15 サーキット30 内田	10:10~10:55 すれっちょヨガ 45 若林	10:15~10:30 軽運動 内田	
11:00	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:00~11:30 バランス 上野	11:05~11:50 がんばりエアロ 45 鈴木	11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	11:15~12:15 インナー 45 小林	10:30~11:00 ヨガストレッチ 佐藤
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤 60	11:30~11:45 ストレッチ 上野	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	12:05~12:35 なんでもスイミング 30 吉村	11:45~12:45 LES MILLS 45 若林	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林	11:15~12:00 水中運動 45 佐藤
12:00		12:00~13:00 なんでも スイミング 60 逆瀬川	12:00~13:00 ZUMBA 60 林部	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45
12:30		12:00~13:00 ヨガ 60 荻原	12:15~13:15 初めてスイミング 逆瀬川 60 逆瀬川	12:45~13:00 ウォーキング 西川	12:45~13:00 ウォーキング 西川	12:50~13:20 パタフライ・背泳ぎ 杉原	13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45	13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野	13:00~13:45 美しい お尻づくり 45 平田	13:00~13:45 ダンス 45	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
14:00	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林	14:00~15:00 体幹教室の為 16:15~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45	14:30~16:30 ZUMBAステップ 45 林部	9月スタッフレス
14:30							月曜日 1日 15日 29日
15:00							日曜日 7日 21日
19:00	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野	19:15~20:00 ボディメイク 45 鈴木	19:15~20:15 ストレッチパレ 60 若林	19:15~20:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 今野	19:15~20:00 ZUMBA 45 林部	短縮営業 23日
19:30							祝日の受付時間は 10:30~17:00までに なります
20:00	20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 30	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	24時間営業 終了20:30	
20:30							
21:00							
21:30							
	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	
	ジムとロッカーのご利用は24時間となっております。(種別により利用できる時間が異なる為、ご不明点はスタッフまで)						☎0553-22-1117

☎0553-22-1117