

時間	月			火	水			木			金			土			日		
9:30	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
10		ストレッチ 9:40～9:50			あせかく エアロ 宮崎 10:15～11:00		予約制 上級レッスン 10:15～10:55				リズムダンベル 宮崎 9:55～10:15 NCA 認定 体調改善 コンディショニング 金井 10:30～11:15					10:15～11:00 ジュニア			
11	はじめてエアロ 山本 10:30～11:00	1階体操場で行います。気軽にご参加下さい。	10:30～11:30 スクール				マスターズ レッスン 11:00～11:30	脂肪燃焼 エアロ 金井 10:45～11:45		10:30～11:30 スクール	登録制 木・金・土のどちらか、週1回の登録制とさせていただきます 定員35名		10:45～11:30 ジュニア	リンバスティック ヨガ 上岡 10:30～11:30			時間交替わり		
12	たのしく ステップ 山本 11:15～12:00				太陽ヨガ 楠本 12:10～13:10		基礎レッスン 12:30～13:10		登録制 NCA 認定 体調改善 コンディショニング 金井 12:00～12:45	木・金・土のどちらか、週1回の登録制とさせていただきます 定員35名	はじめてステップ 金井 11:30～12:00					11:45～12:15 アクアウォーク 中村			
13	体幹EX 川合 13:00～13:45		13:45～14:30 ジュニア				初級レッスン 13:10～13:50	初級エアロ 山本 13:00～13:45		予約制 中級レッスン 13:10～13:50		フラダンス 的場 13:00～14:00	13:00～13:30 アクアウエイト 宮崎	登録制 NCA 認定 体調改善 コンディショニング 金井 13:15～14:00		13:45～14:40 幼児			
14	健美操 元田 14:15～15:15	時間延長			フラダンス 的場 13:30～14:30		アクアビクス 元田 14:00～14:50	ジャズダンス 北崎 14:05～15:05		予約制 スキルアップ レッスン 13:55～14:25		よさこい エクササイズ 宮崎 14:10～14:55	13:45～14:30 ジュニア	はじめてエアロ 金井 14:15～14:45					
15				休館日	NCA 認定 リンバ コンディショニング 宮崎 14:40～15:25							太陽ヨガ 楠本 15:05～16:05		おもしろ ステップ 金井 15:00～16:00					
16	NCA 認定 青盤・足 コンディショニング 宮崎 15:30～16:15		～15:30		リズムダンベル 宮崎 15:30～15:50 パランスボールEX 宮崎 15:55～16:15		～15:30	シャークイ45 北崎 15:15～16:00					～15:30				～17:30	～17:30	
17							18:00～												
18																			
19	NCA 認定 体幹コア トレーニング 宮崎 19:00～19:45		19:30～		ヨガ・サンサル テーション 楠本 19:00～20:00		19:30～20:30 スクール	ストレッチーズ 元田 19:05～19:50		19:30～	太陽ヨガ 楠本 19:00～20:00		19:30～20:30 スクール			19:00～			
20	はじめてエアロ 金井 20:10～20:40	1階体操場で行います。気軽にご参加下さい。	アクアウォーク & アクアビクス 元田 20:10～21:00		はじめてステップ 金井 20:10～20:40		予約制 初級レッスン 20:40～21:20	たのしく ステップ 山本 20:10～20:55		20:10～21:00 アクアビクス 元田		たのしく エアロ 山本 20:10～20:55	20:10～21:10 上・中級レッスン	リンバスティック ヨガ 上岡 20:10～21:10		～21:30			
21	オリジナル エアロ 金井 20:50～21:35		グループレッスン 北小屋 21:10～21:50		NCA 認定 体調改善 コンディショニング 金井 20:50～21:50			グループレッスン 北小屋 21:10～21:40					21:20～21:50 水中バレー 中村						
22																			

*  のマークは、初めての方にお勧めクラスです。
* NCA 認定 コンディショニング指導者の認定を受けておりスリット・メタボ・男女問わず最高のパフォーマンスが出来る(調子の良い)カラダ作りのレッスンが出来ます。

*  のレッスンは、2017年6月までのレッスンスケジュールより、
新レッスン追加や、レッスン名・インストラクター・時間に変更となっているものです。

プール利用可能時間

月／木／金	9:30～15:30, 19:30～22:00
水	9:30～15:30, 18:00～22:00
土	9:30～14:30, 19:00～21:30
日／祝	9:30～17:30

スタジオ

※ハッピータイムについて
毎週日曜日

レッスン内容・時間及び担当は
別紙にてご案内致します。

※祝日営業日について

平日同様のレッスンスケジュール
では行いません。
レッスン及び担当は
別紙にてご案内致します。

プール

※  は、
プール利用可能時間です。

祝日は、掲示板、別紙にて
ご案内します。