



2024年 9月 葵の森店

	月			火			水			木	金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B		studio A	studio B			studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30																
10:00		9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ	3日 10:00~10:50 ※4コース使用		9:40~(15) モーニングストレッチ	4日・11日 10:00~11:20 ※4コース使用							
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナーショ46 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実		10:15~(45) リズムエアロサイズ 渡辺 多美代	10:05~(15) 夕刻エアロサイズ 朝倉 南美	10:30~(30) 水の中くぐり運動 小林		10:00(45) ハタヨガ 橋村 典枝	10:05~(20) コアエクササイズ 橋村 典枝	10:30~(45) はじめて青泳ぎ 小澤			10:00~(45) ヨガ45 chihoko	10:00~(30) BRT AYANO	10:15~(20)★ チルドリアン 小澤	10:30~(20) コアエクササイズ 小澤
11:00																
11:30	11:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	11:15~(30) 水中くぐり運動	11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	11:10~(30) やわらか 肩甲骨ストレッチ 橋村 典枝	11:10~(30) アクアピクス COCO		11:15~(45)★ ファットバーン エアロ46 橋村 典枝	11:05~(20) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤			11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(45) Uaound 小澤	11:30~(30) ZUMBA AYANO	11:45~(45) はじめてクロール 小澤
12:00																
12:30	12:15~(45) おなかひきめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュット 小林	12:00~(45) 入門クロール	12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO	12:15~(45) はじめてバクワイ 橋村 典枝		12:15~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝		11:40~(30) はじめてプール			12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) Uaound 小澤		
13:00																
13:30	13:15~(30) はじめてエアロ30 澤田 絵美			13:15~(45) スローストレッチ 青山 雅代	13:15~(45) コンディショニング 小澤	13:15~(60)★ 矯正クロール & かっこよく泳ぎ 橋村 典枝		13:15~(45) ★4日・18日 『スローリンパドレナーショ45』 ★11日・25日 『バレトン45』		12:30~(45) はじめて平泳ぎ			13:00~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝	13:40~(50) チルドリアン & かっこよく泳ぎ 西谷	13:00~(45) 小澤	13:30~(45) 『バレトン45』 ★7日・21日 ★14日・28日 『スローリンパ ドレナーショ45』
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美			14:15~(20) 肩甲骨エクササイズ 橋村 典枝	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~ 子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください		14:15~(45)★ 初中級エアロ45 鈴木 祐子		14:50~(45) 水の中くぐり運動 小林			14:00~(45) ベーシック エアロ46 小澤		14:50~(20) コアエクササイズ 小澤	15:00~(20) コアエクササイズ 小澤
14:30	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~ 子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください	14:45~ VELTEX SHIZOKA キッズ チアダンス スクール	14:50~ 子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください		15:15~(45) ピラティス45 sana		14:50~(45) 子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください	14:50~(45) はじめてプール			13:50~21:20 子ども スイミング スクール ※コース利用表を ご確認ください			
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:30~(45) Uaound 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ボルドブラ45 朝倉 南美	19:15~(45) Uaound 石川		19:15~(45) Uaound 石川	19:15~(45) ボルドエクササイズ 大原 知子	19:15~(45) はじめて青泳ぎ 金井			19:15~(45) エキサイトボクシング 小林 涼	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ46 高野 由美	19:15~(45) FIGHT DO 杉山 健
20:00																
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤		20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ46 橋村 典枝	20:45~(45) はじめて青泳ぎ 渡辺 多美代		20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(30) 美尻トレ 渡辺 多美代	20:15~(45) はじめて青泳ぎ 渡辺 多美代			20:15~(45) ボルドエクササイズ 小林 涼	20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口		
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
23:00	ジム・プール・アクアフルのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00															

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

日曜・祝日の営業時間
9:00~20:00
ジム・プール・アクアフル
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
 ※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
 🍀 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。
 ★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。