



2024年 クリスマスウィーク & 年末 葵の森店

12/20(金)~12/28(土)

今年も一年ありがとうございました!!
2025年も宜しくお願い致します。

新年は2日(木)特別営業
4日(土)より通常営業致します。
※一部の会員様は2日(木)10:00~12:00にシムのみご利用いただけます。
詳しくは館内掲示をご覧ください。



Xmas week

	20日(金)			21日(土)			22日(日)	23日(月)			24日(火)			25日(水)			木	27日(金)			28日(土)		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		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			9:10~(15) モーニングストレッチ				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							9:40~(15) モーニングストレッチ		
10:30	10:15~(45) エキサイトなヨガ 小林 涼	10:05~(30) ピラティス30 大石		10:00~(45) ヨガ45 chihoko				10:15~(45) スローランバドレーン 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏美				10:15~(45) リズムヨガ 渡辺 多美代	10:05~(15) タルエクスサイズ 小林						10:15~(45) エキサイトなヨガ 小林 涼	10:05~(30) ピラティス30 大石		
11:00		10:45~(20) ホールエクササイズ 望月			10:45~(20) アクアピクス 望月				10:45~(45) 水ゆび運動 小林				11:00~(45) ZUMBA KURUMI	10:30~(30) ハタヨガ 橋村 典枝						11:00~(45) ZUMBA KURUMI	10:45~(30) ホールエクササイズ 望月		
11:30	11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) ガガエロ体操 望月		11:00~(45) ZUMBA KURUMI				11:15~(45) パレトン45 榊柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディコンディショニング 青山 雅代	11:15~(45) 水ゆび運動 大石			11:15~(45) ZUMBA KURUMI	11:10~(30) ホールエクササイズ 望月	11:10~(30) アクアピクス 望月					11:15~(45) 全身シェイプ 小林 涼	11:30~(30) ガガエロ体操 望月		
12:00	12:00~(45) ハタヨガ 橋村 典枝			12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ				12:00~(45) UBOUND 小澤	12:15~(45) おなかよしヨガ 榊柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキョット 小林			12:00~(45) 入門フロー 石川	12:15~(45) からだほぐしエクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	12:15~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				12:00~(45) ヨガ45 岡部 夏美			
13:00		13:00~(45) らくらく青泳ぎ & かっこよく泳ぎ 中山・齋藤		13:40~(60) らくらく青泳ぎ & かっこよく泳ぎ 中山・齋藤				13:00~(45) FIGHT DO 杉山 健	13:15~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	13:15~(30) ヨガキョット 小林			13:15~(45) からだほぐしエクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) コデパニング 小澤	13:15~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	13:15~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				13:00~(45) ZUMBA KAZUE	13:00~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
13:30	13:15~(45) ZUMBA KAZUE			13:40~(50) はじめてのヨガ 西ヶ谷				14:00~(45) ZUMBA 杉山 健	14:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	14:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:15~(20) フラダンス 橋本 幸子	14:15~(45) コデパニング 小澤	14:15~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:15~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				13:45~(45) ZUMBA KAZUE	13:45~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
14:00	14:15~(45) パレトン45 Shima			14:00~(45) ベーシックエアロ45 小澤				14:00~(45) ZUMBA 杉山 健	14:15~(45) はじめてのエアロ 澤田 絵美	14:15~(45) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:15~(20) フラダンス 橋本 幸子	14:15~(45) コデパニング 小澤	14:15~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:15~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				14:15~(45) ZUMBA KAZUE	14:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
14:30				13:50~21:20 子どものスイミングスクール				14:00~(45) ZUMBA 杉山 健	14:15~(45) はじめてのエアロ 澤田 絵美	14:15~(45) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:15~(20) フラダンス 橋本 幸子	14:15~(45) コデパニング 小澤	14:15~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:15~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				14:15~(45) ZUMBA KAZUE	14:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
15:00	15:15~(45) ヨガ45 Shima			15:00~(20) コアエクササイズ 望月				15:00~(45) ピラティス45 青山 雅代	15:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	15:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				15:15~(45) ヨガ45 Shima	15:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
16:00				15:00~(20) コアエクササイズ 望月				16:00~(45) ピラティス45 青山 雅代	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				16:00~(45) ヨガ45 Shima	16:00~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
17:00				16:00~(45) リラクゼーションエアロ45 青山 雅代				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				17:30~21:30	17:30~21:30		
18:00				18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				18:15~(45) ZUMBA KAZUE	18:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
19:00	19:15~(45) VELTAX 杉山 健			18:15~(45) ZUMBA 杉山 健				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				19:15~(45) VELTAX 杉山 健	19:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
19:30	19:15~(45) DeLuna 杉山 健			19:15~(45) ZUMBA 杉山 健				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				19:15~(45) DeLuna 杉山 健	19:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
20:00				19:15~(45) ZUMBA 杉山 健				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:00~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:00~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
20:30	20:15~(45) チアダンス ユース			20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
21:00				20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
21:30				20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
22:00				20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
22:30				20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		
23:00				20:00~(45) enjoy! swimming 坂口				16:00~(45) キッズダンス	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美	16:00~(30) はじめてのエアロ 澤田 絵美			14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 美子	14:45~(45) コデパニング 小澤	14:45~(45) ボディメンテナンス 石川 千穂	14:45~(45) はじめての青泳ぎ 岡村 & 萩山				20:15~(45) チアダンス ユース	20:15~(45) 水ゆび運動 橋村 典枝		

※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。

ジム・プール・アクアールのご利用は 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