



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:15												
9:30	簡単! プールで体づくり 9:30~9:50 小林	NEW!	Free Time	Free Time	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00		定員 20名		Free Time	定員 18名					Free Time	Free Time	Free Time
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ディスコワールド DISCO WORLD 10:20~11:05 太田(知)		産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸	Free Time	Free Time
11:00				定員 18名								
11:30			Free Time	ゆったりぴのびのび ストレッチ 10:50~11:35 山岸			Free Time					
11:30			らくらく水中ウォーキング 11:50~12:10		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50		Free Time					
12:00					定員 18名							
12:30			Free Time	ゆったりぴのびのび フットケア 12:15~13:00 山岸			大人の美容術 12:00~12:45 1階 デイルーム 前島					
13:00												
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠				ヒートアップ! アクアピクス 13:15~13:45 山岸		初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠					
14:00			いげいげ水中ウォーキング 13:40~14:00									
14:30			Free Time	Free Time								
14:30	デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15		姿勢改善ピラティス (有料) 14:00~15:00 梅香		アイテム体操 14:00~14:30					
15:00												
15:00			Free Time									
18:00												
18:30	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)											
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員: ¥500 非会員: ¥1000

25日代講
バリエーティング
+ストレッチ
18:30~19:10
甘利

ラテンエアロ
19:15~20:00
甘利

短縮営業のお知らせ
10月8日(月)
9:00~17:00営業致します。
【ナイト会員も利用可能です】

予約制
60分
¥2,000

保護者の方も
¥500で
マシン等
運動できます。

+¥1,000で
入水可能です。

Free Time
(スタジオをご自由にお使い下さい)

【参加費】
¥1,500

27日
体を動かして
子ども英会話レッスン
(入門~初中級)
16:00~17:00
前島

定員 12
簡単ステップ&お腹引締め
18:00~18:45
太田(真)

定員 10名
ウェーブ筋力リリース
18:55~19:40
太田(真)

エアロピクス
19:30~20:15
岩月

※★は運動強度をあらわします。