

月曜 休館

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00												
11:00	10:30~11:15 (45) ZUMBA	10:30~11:15 (45) 流水	10:30~11:15 (45) ベーシックエアロ	10:30~11:00 (30) ウォーキング 増田	10:30~11:15 (45) マッスルシェイプ	10:30~11:15 (45) AQUA ZUMBA	10:30~11:15 (45) ベーシックステップ	10:30~11:00 (30) ウォーキング 土屋				
12:00	11:30~12:00 (30) LM トーン 田村	11:30~12:00 (30) ヒキナー 太田	11:30~12:30 (60) ボディメイクヨガ 染野	11:15~11:35 (20) シックスバック 太田	11:30~12:15 (45) セルフマッサージ 鈴木	11:30~12:15 (45) 流水 川俣	11:30~12:15 (45) ベーシックエアロ 沼尻	11:15~11:45 (30) バタフライ 土屋				
13:00	12:15~13:15 (60) LM ボディバランス 関	12:15~12:45 (30) 背泳ぎ 太田	12:30~13:00 (30) クロール 染野	12:30~13:00 (30) ウォーキング 太田	12:30~13:00 (30) LM ボディバランス 関	12:30~13:00 (30) ウォーキング 大月	12:30~13:30 (60) LM ボディパンプ 沼尻	12:00~12:30 (30) ディスタンス 太田				
14:00	13:30~14:00 (30) LM グリット (ST) Jhony	13:00~13:30 (30) 平泳ぎ 佐怒賀	12:45~13:15 (30) LM ボディパンプ 鹿野	12:45~13:15 (30) クロール 太田	13:15~13:45 (30) ストレッチ 関	13:15~13:45 (30) クロール 佐怒賀	12:45~13:30 (45) 流水 木瀬	13:15~13:45 (30) 流水 増田				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール				
19:00			18:45~19:15 (30) LM ボディパンプ 木瀬		18:45~19:15 (30) LM グリット (CA) Jhony			17:45~18:15 (30) LM ボディコンバット 鈴木				
20:00	19:30~20:30 (60) LM ボディパンプ 鈴木	20:15~20:45 (30) クロール 土屋	19:30~20:00 (30) LM ボディコンバット 鈴木		19:30~20:00 (30) ストレッチ Jhony		19:15~20:00 (45) LM ボディコンバット 鈴木	18:30~19:00 (30) LM グリット (CA) 長				
21:00	20:45~21:45 (60) LM ボディコンバット 長	21:00~21:30 (30) バタフライ 佐怒賀	20:15~20:45 (30) LM グリット (ST) Jhony	20:15~20:45 (30) ヒキナー 太田	20:05~21:05 (60) ボディメイクヨガ 染野	20:15~20:45 (30) クロール 佐怒賀 (一久)	20:15~20:45 (30) LM グリット (PL) 長	19:15~19:45 (30) LM ボディパンプ 鹿野				
22:00			21:00~21:30 (30) 背泳ぎ 土屋		21:15~22:00 (45) ZUMBA 川俣	21:00~21:30 (30) 平泳ぎ 太田	21:00~22:00 (60) LM ボディパンプ K&J	21:00~21:30 (30) バタフライ 太田				

LM グリット
30分のハイ インテンシティ インターバルトレーニング (HIIT) で、3種類のクラスで構成されています。

ST (Strength/筋力&可動域)
バーベルやプレート、自重を使ったエクササイズで主要な筋肉群を鍛えます。

CA (Cardio/スピード)
スピードや心肺機能の向上を目的とし、カロリー燃焼を最大限に引き出します。

PL (Plyo/爆発力)
ステップ台を使ったジャンプ系のエクササイズで瞬発力を強化し、鍛えられたカラダを作ります。

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。