

月

火

水

木

金

	月				火	水			木	金							
	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サブ競技場	プール		2F柔/剣道場	2F柔/剣道場	プール		アウトドア	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サブ競技場	プール			
9:30	9:30~(30) ホ-ルストレッチ 川嶋				9:30~(30) モーニングストレッチ 岩本	9:30~(30) ロコモ予防 岩本		9:30~(60) ノルディック ウォーキング 小笠原 <i>New</i>	9:30~(30) モーニングストレッチ 鈴木(綾)				9:30~(60) プ-ラ-ナヨガ 膝附 ★			9:30	
10:00			10:00~(55) 大人初級 有坂 ※別途有料	10:15~(30) バランスホ-ル 岩本	10:15~(30) バランスホ-ル 市川	10:00~(30) 水中歩行 内田			10:15~(30) 腰痛体操 鈴木(綾)			10:00~(55) 大人中級 有坂 ※別途有料			10:00~(30) 水中歩行 小笠原	10:00	
10:30	10:30~(60) ピ-ラティス 羽田 ★					10:30~(30) ア-クアビクス 山田									10:30~(30) ア-クアコンデ-ィションング 小笠原	10:30	
11:00			11:00~(30) 水中歩行 小笠原	11:00~(60) ZUMBA AYUMI	11:00~(60) ア-クアビクス 阿部	11:00~(30) ア-クア(基礎) 関口			11:00~(60) ピ-ラティス 矢野 ★			11:00~(30) 泳法別(平泳ぎ) 有坂	10:45~(30) 骨盤調整 山田	10:45~(60) ペ-リ-ダ-ンス Yuka	11:00~(55) 大人初級 大河原 ※別途有料	11:00	
11:30			11:30~(30) ア-クア(基礎) 関口			11:30~(30) ミ-ットア-クア 関口						11:30~(30) ア-クアビクス 鈴木				11:30	
12:00	11:45~(60) 健康体操 佐藤 ★		12:00~(30) フィ-ンスイ-ミング 内田	12:15~(60) ホ-ルストレッチ AYUMI		12:00~(30) フィ-ンスイ-ミング 内田			12:30~(60) ボ-ディ-ィリ-フ-レ-ッ-シ- JUN ★			12:00~(30) 水中運動 藤波			12:00~(30) 泳法別(クロ-ル) 藤波	12:00	
12:30			12:30~(30) 泳法別(背泳ぎ) 内田			12:30~(30) 泳法別(バ-タ-ライ) 藤波						12:30~(30) 泳法別(初心者) 藤波			12:30~(30) ワ-ホ-ィ-ント 藤波	12:30	
13:00	13:00~(30) はじめてステップ 鈴木(綾)		13:00~(55) 初めて水泳 内田			13:00~(55) 大人中級 藤波			13:30~(30) 骨盤調整 安良岡			13:00~(55) 大人初級 藤波	13:00~(60) ZUMBA 織田		12:45~(30) 卓球 川嶋	13:00~(55) 初めて水泳 大河原 ※別途有料	13:00
13:30	13:30(30) ホ-ルエクササイズ 安良岡		※別途有料	13:30~(60) YOGA(ヨガ) 佐藤 ★	13:30~(60) ピ-ラティス 白澤	※別途有料			14:00~(60) かんたんステップ 武市	14:15~(30) ア-ロ-マ-ス-テ-ッ-チ 安良岡	14:00~(30) 卓球 川嶋		13:30~(60) ヨ-ガ-セラ-ピ- 手塚			13:30	
14:00	14:00~(30) ピ-ユ-ティ-ス-テ-ッ-チ 安良岡															14:00	
14:30																14:30	
15:00													14:45~(30) ア-ロ-マ-ス-テ-ッ-チ 岩本			15:00	
15:30																15:30	
19:00		19:00~(60) プ-ラ-ナヨガ 膝附 ★		19:00~(60) ピ-ラティス 鈴木(静)	19:00~(60) コ-ア-コンデ-ィションング 齋藤(康)	19:00~(55) 大人初級 大人中級 有坂 藤波 ※別途有料			19:00~(30) ア-ロ-初級 神山			19:00~(30) ア-ロ-初級 神山	19:00~(30) シェイプホ-ディ-ィ 鈴木(綾)		19:00~(55) 大人初級 大人中級	19:00	
19:30	19:30~(60) ハイア-ン-フ-ラ 池澤		19:30~(60) フ-ット-サ-ル						19:30~(30) ハ-ラ-ン-ス-ホ-ル 橋本			19:30~(30) ハ-ラ-ン-ス-ホ-ル 橋本	19:30~(60) はじめてステップ 鈴木(綾)	19:30~(60) リ-ラ-ク-ゼ-ィ-ションヨガ Aya ★	19:30 有坂 藤波 ※別途有料	19:30	
20:00				20:00~(60) ZUMBA(ス-パ-) 鈴木(静)	20:00~(60) BOKWA(ボ-クワ) 齋藤(康) 毎月4週目は BOKWA(ボ-クワ) ハ-ン-チ-&-ス-タ-イク 実施!				19:30~(60) ア-ロ-ビ-クス 神山							20:00	
20:30																20:30	
21:00																21:00	

スポーツ健康相談



スポーツクター高尾良英による
スポーツ健康相談。
ケガや病気、トレーニングや
メンタルなど…スポーツに関わる
疑問や悩みをスポーツクターが
お答えします。
お客様に合わせた適切な
トレーニングと健康管理を
ご提供します。

■ 料金 メディカル 0円/回(月1回) マンスリー・一般 3,240円/回
※ 予約制となります。

メディカルトレーニング



■ 料金
メディカルPASS登録者 0円/回(月)
マンスリー-PASS登録者 3,240円/回
一般の方 5,400円/回

リハビリトレーニングからアスリートトレーニングまで
理学療法士(PT)が幅広く対応します。
お客様の「こうなりたい!」を達成させる為に、現在の
身体状況を分析し、その方だけにあった最適な
トレーニングプログラムをご提供いたします。

パーソナルトレーニング



- こんな方におすすめ!
- ・メタボリック改善
 - ・筋力アップ(ボディメイク)
 - ・腰痛、肩こり改善
 - ・アスリート向けトレーニング

専属トレーナーが、あなたのご希望をお伺いし
最適なトレーニングプログラムを作成します。
シェイプアップやアスリート向けの本格トレーニングまで
様々なニーズに合わせて専属トレーナーがマンツーマンで
あなたの目的に合わせたフィットネスライフをサポートします。

プールプライベートレッスン



■ 料金 (30分)
PASS登録者 1,620円/回
一般の方 3,240円/回

Private Lesson

水泳のフォームの確認・修正、子どもから大人まで
初心者から上級者の方まで個人に合わせた
ポイントのプライベートレッスンです。
短期間で水泳を上達させたいなど…様々な悩み
ご希望にマンツーマンで丁寧にお答えします。

卓球プライベートレッスン



マンツーマンの丁寧な指導により
真剣に卓球に取り組みたい方
健康のため、楽しくボールを
打ちたい方など…
一人一人のニーズを尊重し
全力でサポートいたします。

	30分	60分
PASS登録者	1,620円	3,240円
一般	3,240円	5,400円

★印はヨガマットが必要となります。