


月	火			水			木				金											
月	火		火	水		水	木			金		金										
月	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	トレーニングルーム	プール	2F柔/剣道場	トレーニングルーム	プール	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サブ競技場	トレーニングルーム	プール	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	トレーニングルーム	プール						
9:30	9:30~(30) ホ-ルストレッチ 橋本				9:30~(30) モーニングストレッチ 勝			9:30~(30) ロコモ予防 岩本		9:30~(60) ルネ-ック ウォーキング 小笠原			9:30~(30) モーニングストレッチ 山本				9:30~(60) プ-ラナヨガ 膝附					
10:00	10:15~(60) ピ-ラティス 安良岡 ★			10:00~(55) 大人初級 有坂 ※別途有料	10:15~(30) パ-ランスポ-ル 勝			10:15~(30) パ-ランスポ-ル 市川				10:00~(30) 水中歩行 山田	10:15~(30) 腰痛体操 勝				10:00~(55) 大人中級 有坂 ※別途有料				10:00~(30) 水中歩行 勝	
11:00				11:00~(30) 水中歩行 小笠原	11:00~(60) ZUMBA AYUMI	11:00~(30) New 泳法別(クロ-ル) 大河原		11:00~(60) エアロビ-クス 阿部		11:00~(30) アクアピ-クス 山田		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				11:00~(55) 大人初級 内田	
11:30	11:30~(60) 健康体操 佐藤 ★	11:30~(30) トレナビ	11:30~(30) 777コデ-イション 小笠原	11:30~(30) トレナビ	11:30~(30) 泳法別(平泳ぎ) 大河原		11:30~(30) トレナビ		11:30~(30) トレナビ			11:30~(30) ミットアクア 関口			11:30~(30) トレナビ	11:30~(30) アクアピ-クス 小出					11:30~(30) ※別途有料	
12:00			12:00~(30) フィンスイミング 有坂		12:15~(60) ホ-ルストレッチ AYUMI							12:00~(30) フィンスイミング 藤波				12:00~(30) 水中運動 小出					12:00~(30) 泳法別(クロ-ル) 藤波	
12:30			12:30~(30) 泳法別(背泳ぎ) 有坂									12:30~(30) 泳法別(バ-タフライ) 藤波				12:30~(30) 泳法別(初心者) 大河原					12:30~(30) ワ-ホ-イント 藤波	
13:00	13:00~(30) はじめてステップ 鈴木(綾)		13:00~(55) 初めて水泳 有坂									13:00~(55) 大人中級 藤波				13:00~(55) 大人初級 大河原					13:00~(55) 初めて水泳 藤波	
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				13:30~(60) ※別途有料	13:30~(30) 骨盤調整 安良岡	13:30~(30) 卓球 川嶋		13:30~(60) ※別途有料					13:30~(60) ※別途有料	
14:00	14:00~(30) ピ-ラティスストレッチ 安良岡												14:00~(60) かんたんステップ 武市	14:00~(60) 卓球(初級) 川嶋							14:00~(60) MARINA	
14:30		14:30~(30) トレナビ		14:30~(30) トレナビ			14:30~(30) トレナビ							14:15~(30) アロマストレッチ 安良岡	※別途有料	14:30~(30) トレナビ					14:30~(30) トレナビ	
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~(30) エアロ初級 神山		19:00~(55) 大人水泳 有坂 ※別途有料		19:00~(60) 777コデ-イション 齋藤(康)									19:00~(55) 大人水泳 藤波	
19:30	19:30~(60) ハワイアンフラ 池澤	★						19:30~(30) パ-ランスポ-ル 橋本													19:30~(60) リラクゼ-ションヨガ Aya ★	19:30~(60) ※別途有料
20:00				20:00~(60) ZUMBA(ス-ンバ) 鈴木(静)				20:00~(60) エアロビ-クス 神山				20:00~(60) BOKWA(ボ-クワ) 齋藤(康)										
20:30																						
21:00																						


### スポーツ健康相談



スポーツウ-タ-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ウ-タ-が  
お答えします。  
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。  
「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ベストな  
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  
個人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。

### パーソナルPASS



月登録料に4回分の  
パーソナルトレーニングが  
付いているので  
トレーニング初心者の方や  
トレーニング効果を  
短期間で効率的に  
出したい方にお勧めです。


■料金 14,580円/月

### 体組成測定カウンセリング

#### オリジナルトレーニングメニューの作成

#### パーソナルトレーニング(1h)4回/月(日時固定)

### スポーツアロママッサージ



■メニュー&料金  
・30分コース...3,240円/回  
(腕・脚・部分)  
・60分コース...5,400円/回  
(脚全体~腕・手~頭部)

身体に疲労...溜まっていませんか?  
スポーツアロママッサージで疲労回復、怪我予防、集中力アップなど  
あなたのスポーツライフをお手伝いいたします。  
※カウンセリング有 完全予約制となります。

★印はヨガマットが必要となります。