

	月			火	水	木			金		
	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サフ競技場	2F柔/剣道場	2F柔/剣道場	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サフ競技場	2F柔/剣道場	2Fスタジオ	サフ競技場
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~(30) モーニングストレッチ 鈴木(綾)			9:30~(60) プ-ラ-ナヨガ 膝附		
10:00			10:00~(55) 大人初級 有坂	10:15~(30) バランスホ-ル 岩本	10:15~(30) バランスホ-ル 市川	10:15~(30) 腰痛体操 鈴木(綾)			★		10:00~(30) 水中歩行 小笠原
10:30	10:30~(60) ピ-ラティス 羽田		※別途有料								10:30~(30) アクアコンディショニング 小笠原
11:00	★		11:00~(30) 水中歩行 小笠原	11:00~(60) ZUMBA AYUMI	11:00~(60) エアロビクス 阿部	11:00~(60) ピ-ラティス 矢野			11:00~(30) 骨盤調整 山田	11:00~(60) ペリ-タ-ンス Yuka	11:00~(55) 大人初級 大河原
11:30			11:30~(30) アクア(基礎) 関口			★			11:15~(30) パ-レ-ン 山田		11:30~(30) 大人初級 大河原
12:00	11:45~(60) 健康体操 佐藤		12:00~(30) フィニッシュ 内田	12:15~(60) ホ-ルストレッチ AYUMI							12:00~(30) 泳法別(カ-ル) 藤波
12:30			12:30~(30) 泳法別(背泳ぎ) 内田								12:30~(30) ワンポイント 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 内田								12:45~(30) 卓球 川嶋
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~(30) 骨盤調整 安良岡			13:30~(60) ZUMBA 織田	13:30~(60) ヨ-ガセラピ- 手塚	13:00~(55) 初めて水泳 大河原
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	14:15~(30) アロマストレッチ 安良岡	14:00~(30) 卓球 川嶋			13:30~(60) ※別途有料
14:30											14:45~(30) アロマストレッチ 岩本
15:00											
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) アクアコンディショニング 齋藤(康)	19:00~(30) エアロ初級 神山			19:00~(30) シェイプホ-ディ 鈴木(綾)		19:00~(55) 大人初級 大人中級
19:30	19:30~(60) ハワイアンフラ 池澤	★	19:30~(60) フットサル			19:30~(30) バランスホ-ル 橋本			19:30~(30) はじめてステップ 鈴木(綾)	19:30~(60) プ-ラ-ナヨガ Aya	19:30~(60) 有坂 藤波
20:00				20:00~(60) ZUMBA(ズ-ンパ) 鈴木(静)	20:00~(60) BOKWA(ボクワ) 齋藤(康)	19:30~(60) エアロビクス 神山				★	※別途有料
20:30					毎月4週目は BOKWA(ボクワ) パンチ&ストライク 実施!						
21:00											

★印はヨガマットが必要となります。

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。
ケガや病氣、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 2,700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
ピン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