教室時間割

● 8:45（午前受付開始）

曜日	月		火		水			木		金			土	
場所	体育館	教養室	体育館	教養室	体育館	教養室	プール	体育館	教養室	体育館	教養室	プール	体育館	プール
午前	10:15 -11:00 姿勢改善	【有料クラス】 10:30- ・ベビークラス（45分） ・ベビーセラピー（60分） （ママ＆ベ	10:15 -11:00 股関節 トレ＆ケア		10:15 -11:00 エクササイズ ヨガ	10:30 -11:30 個別（W.C） ／要予約 ※有料		10:15 -11:00 ひざ痛 改善教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 マタニティヨガ （第1～3.5）	10:15 -11:00 （第1・2・3） スクエア ステップ	【有料クラス】 10:30- ・ママヨガ（60分） ・ママの骨盤メンテ（45分） （ママ＆ベ		10:15 -10:45 ちょいトレ	開始時間注意 9:15 -9:45 かるがも＋α
				11:00 -11:45 ビジョン トレーニング （要予約）					11:15 -12:15 いきいき 若返り教室 （第4週目）	（第4・5） ゆうゆう 元気		11:30 -12:00 かるがも トレーニング		

12:30 退館

12:30-13:00 昼一時閉館 ※利用、滞在ともご遠慮ください

● 13:00（午後受付開始）

午後	13:30 -14:30 膝＋α		13:30 -14:00 ZUMBA GOLD®	最終火曜 14:00 -14:30 げんき倶楽部 フォローアップ	13:30 -14:15 セルフケア			13:30 -14:30 マット ピラティス		13:30 -14:30 ラージボール卓球 ／要予約 12名	13:30 -14:30 個別（C.C） ／要予約） ※有料	【有料クラス】 13:15 -14:15 腰・股つう教室		
	14:45 -15:15 歩く＋α		14:45 -15:15 股関節 トレ＆ケア		14:45 -15:15 転ばぬ先の トレーニング	15:00 -16:00 個別（W.C） ／要予約 ※有料			14:45 -15:30 モルック ／要予約 9名	※毎週金（午後）水中 ⇔ ➢個別での運動は、		14:30 -15:00 ①アクアダンス または ②かめさんエクササイズ	【有料クラス】 15:00 -16:00 【小学生対象】 スポーツ塾	
夜			18:30 -19:15 Bodyメイク				18:45 -19:15 アクアダンス	18:30 -19:15 Bodyメイク						

19:30運動終了／19:45 閉館

16:15運動終了／16:30 閉館

※要予約…受付でご予約ください
※【有料クラス】…会員対象外の教室です（参加できません）
※個別指導（W・c、C・c）…1対1指導（マンツーマン指導）です
→受付でご予約ください（初回無料 2回目以降1650円）