

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
				営業時間	
				9:45~20:00	
9:45					9:45
10:00					10:00
15	HATHAYOGAディープレスフロウ 10:05~10:50 勝田 真有 <input type="button" value="予約"/>	ZUMBA 10:10~10:55 今村 恵子 <input type="button" value="予約"/>		ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00	15
30					30
45					45
11:00					11:00
15		イベント		アクアファン系のレッスンは 実施ございません。	15
30	エア01 11:15~11:55 今村 恵子 <input type="button" value="予約"/>	アロマヒーリングヨガ45 11:10~11:55 勝田 真有 <input type="button" value="予約"/>	30		
45			45		
12:00			12:00		
15					
30	MOVE BODY POWER45 12:15~13:00 W 中島拓郎・小林想弥 <input type="button" value="予約"/>	美姿勢ワークアウト 12:10~12:55 桑原 美幸 <input type="button" value="予約"/>		30	
45				45	
13:00				13:00	
15				はじめてスイム20 13:05~13:25 米野拓人	15
30	MOVE BODY FIGHT45 13:20~14:05 W 中島拓郎・鈴木沙織 <input type="button" value="予約"/>	HATHAYOGAディープレスフロウ 13:15~14:00 桑原 美幸 <input type="button" value="予約"/>		30	
45				45	
14:00				14:00	
15				テクニカルスイム45 13:30~14:15 米野 拓人 <input type="button" value="予約"/>	15
30				有料	30
45				フィンコース 14:30~15:00	45
15:00					15:00
15					15
30					30
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15~16:00 相沢 香 <input type="button" value="予約"/>		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	45
16:00					16:00
15					15
30					30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30			キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	45
17:00					17:00
15					15
30					30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	ジャイアンツヴィーナス ダンススクールリトルヴィーナス 17:15~18:15		キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30	45
18:00					18:00
15					15
30					30
45				キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30~19:30	45
19:00			19:00		
15			15		
30					30
45					45
20:00					20:00

■【イベント】アロマヒーリングヨガ45
呼吸と一体となった動（ビンヤサ）の中で体に熱、伸縮性、開放感を生み出し、風通しのよい体へと調整していきます。さらに動（アーサナ）→静（瞑想）へと進め心と体の調和を図るクラスです。

■MOVEBODY POWER45
中島・小林のWインストラクターでお届けします!!筋肉ブラザーズと盛り上がりましょう!!

■MOVEBODY FIGHT45
中島・鈴木のWインストラクターでお届けします!!久しぶりのコンビで登場!!

		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
				営業時間		
				9 : 45 ~ 20 : 00		
9:45						9:45
10:00						10:00
15						15
30		骨盤リズムダイエット	カラダしぼるYOGA			30
45		10:05~10:50	10:00~10:45	ベビースイミング		45
11:00		金子 千夏 <small>予約</small>	桑原 美幸 <small>予約</small>	10:15~11:00		11:00
15						15
30		エアロ I	美姿勢ワークアウト			30
45		11:10~11:50	11:05~11:50			45
12:00		金子 千夏 <small>予約</small>	桑原 美幸 <small>予約</small>			12:00
15						15
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	MOVEBODY FIGHT30	スイミングサークル45		30
45		12:10~12:55	12:15~12:45	12:00~12:45		45
13:00		黒田 珠代 <small>予約</small>	松本 萌 <small>予約</small>	田中 裕美		13:00
15						15
30	イベント	デトックスヨガ	はじめてジャズ	アクアダンス30		30
45		13:15~14:15	13:15~13:45 茂田篤子 <small>予約</small>	12:55~13:25		45
14:00		加藤 智枝 <small>予約</small>		大島 美帆		14:00
15				アクアミット +F		15
30				13:35~14:05		30
45				大島 美帆		45
15:00			【有料】			15:00
15			ジャズ75	キッズスイミング		15
30			14:00~15:15	キッズスイマー		30
45			茂田篤子 <small>有料/予約</small>	14:30~15:30		45
16:00		キッズ				16:00
15		体育のミカタ	キッズバレエ	キッズスイミング		15
30		キッズ	キッズ	キッズスイマー		30
45		15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30		45
17:00		キッズ	キッズバレエ	キッズスイミング		17:00
15		体育のミカタ	ジュニア I	ジュニアスイマー I		15
30		ジュニア I	16:30~17:30	16:30~17:30		30
45		16:30~17:30				45
18:00		キッズ	キッズバレエ	キッズスイミング		18:00
15		体育のミカタ	ジュニア II	ジュニアスイマー II		15
30		ジュニア II	17:30~18:30	17:30~18:30		30
45		17:30~18:30				45
19:00				キッズスイミング		19:00
15				ジュニアスイマー III		15
30				18:30~19:30		30
45						45
20:00						20:00

■【イベント】デトックスヨガ 担当：加藤智枝
 13:15~14:15 Aスタジオ
 ねじりのポーズを多く取り入れ内蔵機能を活性化、腸の動きを促して老廃物や体内の毒素を取り除くように促していくクラスです。
 皆様のご参加をお待ちしております。

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			営業時間	
9:45			9 : 45 ~ 20 : 00	9:45
10:00				10:00
15				15
30	エアロ1 10:10~10:50 今村 恵子 <small>予約</small>	カラダほぐすYOGA 10:05~10:50 金子 千夏 <small>予約</small>		30
45				45
11:00				11:00
15		NEW 健康エール 11:10~11:40 金子 千夏 <small>予約</small>		15
30	ZUMBA 11:10~11:55 今村 恵子 <small>予約</small>		スイムスクール 初中級4種 11:15~12:00	30
45			鈴木 さやか <small>予約</small>	45
12:00			<small>有料</small>	12:00
15				15
30	FULLSTEP MOVEMENT 12:15~13:00 金子 千夏 <small>予約</small>	【 <small>有料</small> 】 ジャズ60 12:10~13:10 茂田篤子 <small>予約</small>	アクアダンス45 12:15~13:00 鈴木 さやか	30
45				45
13:00		<small>有料</small>		13:00
15				15
30	MOVEBODY POWER30 13:25~13:55 中村 浩之 <small>予約</small>	太極拳 13:25~14:10 弘澤 成美 <small>予約</small>	スイミングサークル60 13:20~14:20 鈴木 さやか	30
45				45
14:00				14:00
15				15
30	エアロ2 14:15~15:05 増淵 勇 <small>予約</small>			30
45				45
15:00				15:00
15				15
30				30
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	45
16:00				16:00
15				15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	30
45				45
17:00				17:00
15				15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニア II 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30	30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00			キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30~19:30	19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

健康エール

筋力UP、血管の若返り、姿勢改善、腰痛予防、柔軟性UPまでティップネスのノウハウを1つにまとめたオールイン・ワン・プログラム。
皆様の健康を応援（エール）します！