



※プールプログラム・スクール実施時には、練習・歩行コースのご利用を制限させていただきます。 ※10:30~11:00、19:00~19:30の時間帯はプールのウォーキングコースを左側通行とさせていただきます。  
 ※担当インストラクター・レッスン内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

時間	月			火			水		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:00	モーニングストレッチ15 10:10~10:25			ラティーナ 10:10~11:10 中島宣一	ウォーキング15 10:30~10:45 増田和奈	モーニングストレッチ15 10:10~10:25	フィットネス太極拳 10:10~11:10 中村眞二	ウォーキング15 10:10~10:25 伊東拓弥	
11:00	レギュラーステップ50 10:35~11:25 里見一成 定員24名	アクアビクス50 10:30~11:20 斎藤哲也	1, 2週目 クロール 3, 4週目 平泳ぎ		アクアビクス45 10:50~11:35 増田和奈			アクアビクス45 10:30~11:15 近藤こずえ	
12:00	スペシャルヨガ45 11:35~12:20 Yoshimi	はじめてクロール・平泳ぎ20 11:30~11:50 鷹取祥之		ボディパンプ45 11:20~12:05 鈴木奈美江 定員24名	すいすいクロール・背泳ぎ30 11:35~12:05 平井努	1, 2週目 クロール 3, 4週目 背泳ぎ		NASオープンカレッジ クロール・背泳ぎ 11:30~12:30 木村和子	
13:00	1週目スタンダードヨガ 2週目パワーヨガ 3週目ダイエットヨガ 4週目リラックスヨガ	はじめてマスターズ30 12:00~12:30 木村和子	腹筋塾 12:15~12:30	リラックスヨガ60 12:20~13:20 中野公美子			【週替りエアロ】 1・2週目ファットバーナー60 3・4週目レギュラーエアロ60 12:10~13:10 藤川和美	インターバルスイム50 12:45~13:35 木村和子	腹筋塾 12:10~12:25
14:00	バランスボール30 13:00~13:30 小野澤洋次郎 定員24名	マスターズ40 12:40~13:20 木村和子		ボディケア40 13:35~14:15 遠藤奈美子	ウォーキング30 14:00~14:30 高天清志	お気軽ストレッチ15 13:00~13:15	ZUMBA50 13:20~14:10 Tomoko	ジョギング30 13:45~14:15 小野澤洋次郎	
15:00	ヨガ60 13:45~14:45 岩崎道子	ウォーキング30 14:00~14:30 鈴木奈美江		マサラバングラワークアウト 14:30~15:20 相澤加奈	アクアファイト50 14:45~15:35 遠藤奈美子		やさしいヨガ50 14:20~15:10 榎本安由未	チャレンジ平泳ぎ・背泳ぎ30 14:30~15:00 田村恵利子	1, 2週目 平泳ぎ 3, 4, 5週目 背泳ぎ
16:00	ローインパクトエアロ50 15:00~15:50 小池優子			ボディバランス コンディショニング 15:30~16:30 相澤加奈	チャレンジクロール・平泳ぎ30 15:40~16:10 平井努	1, 2週目 クロール 3, 4週目 平泳ぎ	フラダンス 15:20~16:20 古姓知代子		
17:00	パレエスクール 16:00~17:30 亀井今日子								
18:00									
19:00	ウォークWAYメソッド30 18:30~19:00 HARU		1, 2週目 クロール 3, 4週目 平泳ぎ	【週替りエアロ】 1・2週目ビギナー&ストレッチ60 3・4週目ファットバーナー60 18:45~19:45 藤川和美			骨盤調整ヨガ50 18:40~19:30 門間陽子		
20:00	インスパイリング 19:10~20:10 HARU 定員30名	チャレンジクロール・平泳ぎ30 19:15~19:45 矢野高峰		レギュラーステップ60 20:00~21:00 内田 由紀 定員24名	アクアビクス45 20:10~20:55 近藤こずえ		ラテンジャズ60 19:50~20:50 川名 安昭	ミットアクア30 20:10~20:40 斎藤哲也	1, 2, 3週目 背泳ぎ 4, 5週目 バタフライ
21:00	FIGHTDO 60 20:20~21:20 嘉山直晃	アクアビクス45 19:50~20:35 月館智子		グラビティヨガ60 21:15~22:15 田村恵利子	マスターズ60 21:00~22:00 小島博子	腹筋塾 21:15~21:30	ボディパンプ 21:00~22:00 福井雅也 定員24名	すいすい背泳ぎ・バタフライ30 21:00~21:30 矢野高峰	腹筋塾 21:00~21:15
22:00	レギュラーエアロ50 21:30~22:20 高垣美栄子	NASオープンカレッジ クロール・平泳ぎ 20:45~21:45 矢野高峰	腹筋塾 21:00~21:15						



※プールプログラム・スクール実施時には、練習・歩行コースのご利用を制限させていただきます。 ※10:30～11:00、19:00～19:30の時間帯はプールのウォーキングコースを左側通行とさせていただきます。  
 ※担当インストラクター・レッスン内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	木			土			日		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:00	フィットネスHULA 10:10～11:00 三船智美	NASオープンカレッジ 平泳ぎ・バタフライ 10:25～11:25 木村和子	モーニングストレッチ15 10:10～10:25				モーニングストレッチ15 10:10～10:25		
11:00	ベーシックエアロ50 11:10～12:00 三船智美	アクアトレーニング30 11:30～12:00 鈴木奈美江	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	ローインパクトエアロ50 10:30～11:20 伊藤那未	水慣れ20 10:30～10:50 中丸圭		ファイティングビート 10:30～11:20 福井雅也		
12:00		すいすい4泳法30 12:00～12:30 木村和子		ボディパンプ 11:30～12:30 斎藤哲也 定員24名	アクアビクス50 11:00～11:50 大平裕子	腹筋塾 11:00～11:15		アクアトレーニング15 11:30～11:45 君島洋樹	
13:00	はじめてヨガ60 12:35～13:35 門間陽子	アクアビクス50 13:10～14:00 三船智美	腹筋塾 12:30～12:45	レギュラーエアロ60 12:45～13:45 伊藤那未	マスターズ60 12:30～13:30 平井努	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	ラテンエアロ60 11:30～12:30 藤崎由美	バランスボール30 11:50～12:20 君島洋樹	
14:00	インスパイリング 14:00～15:00 HARU 定員30名	ウォーク&ジョグ30 14:10～14:40 鈴木貴雄		フィットネスボクシング 13:55～14:55 岡田孝	ウォーキング30 13:30～14:00 高天清志		骨盤肩甲骨ケア30 12:40～13:10 斎藤哲也	はじめてマスターズ40 13:00～13:40 矢野高峰	
15:00	コアトレーニング20 15:10～15:30 高天清志	フリースキンダイビング30 15:00～15:30		ヨガ60 15:05～16:05 山田慶子	アクアビクス50 14:10～15:00 田中栄子		ヨガ75 13:20～14:35 荒井弘人		
16:00	ZUMBA60 15:40～16:40 濱谷郁江			HIPHOP 16:15～17:05 関谷竹比古	はじめてクロール 20 15:35～15:55 中丸圭		ボディパンプ 14:50～15:50 福井雅也 定員24名	スキンダイビング30 15:40～16:10 君島洋樹	
17:00				ビギナーステップ40 17:15～17:55 月館智子 定員24名	すいすいクロール・背泳ぎ30 16:00～16:30 平井努	1、2週目クロール 3、4週目背泳ぎ	ピラティス 16:10～17:00 伊東玲子	はじめてクロール 20 16:30～16:50 矢野高峰	
18:00	パワーヨガ40 18:20～19:00 瀧川奈那			ウォークWAYメソッド 18:05～19:05 HARU	アクアビクス30 17:00～17:30中丸圭		レギュラーエアロ60 17:10～18:10 小池優子	アクアシェイプ45 17:30～18:15 近藤こずえ	腹筋塾 18:15～18:30
19:00	フリーダンスレッスン 19:10～20:10 瀧川奈那	アクアビクス40 19:30～20:10 CHIKA		協栄ボクシングスクール 19:15～20:25 鈴木 ワタル	NASオープンカレッジ 4泳法レベルアップ 18:00～19:00 平井努	腹筋塾 19:15～19:30	ベーシックステップ50 18:20～19:10 内田由紀 定員24名		
20:00	FIGHTDO45 20:20～21:05 村井紫乃	NASオープンカレッジ 泳ぎをマスターしよう (ビデオを使います) 20:25～21:25 平井努					ピラティススクール 19:20～20:20 伊東玲子		
21:00	レギュラーエアロ60 21:15～22:15 中島宣一	インターバルスイム50 21:25～22:15 平井努	腹筋塾 21:15～21:30						
22:00									

**営業時間**  
 月～木曜日 10:00～23:00 (ジム・プールのご利用は 22:30迄)  
 土日祝日 10:00～21:00 (ジム・プールのご利用は 20:30迄)  
 ※2月11日(祝)は特別プログラムとなります。(別紙)  
**年間パスポート会員募集中! 詳しくはフロントまで。**