



…初めての方でも始めやすいレッスンです。



…今月の新しいレッスンです。



…ホットヨガレッスンです。

- …プール
- …ヨガ
- …エアロ
- …その他
- …イベント

| 月 | | | 火 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|--|-------------------------------------|---|------------------------------|---|--|------------------------------------|--|--|--|
| 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ | 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ | 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ | 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ | 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ | 5Fプール | 3Fスタジオ | 4Fスタジオ |
| 10:00 (25M 5コース) リフレッシュ 水中ウォーキング 漆畑 10:30-11:00 | リフレッシュヨガ 望月 10:30-11:15 | | 水中ウォーキング 体操 漆畑 10:40-11:10 | 初級エアロ 塙 10:20-11:05 | | 朝の水中 ウォーキング 赤堀 10:30-11:00 | | フィットネス サーキット 北山 10:20-11:05 | 楽しく ウォーキング!! 房 10:30-11:00 | バレトン 小林 10:15-11:00 | | (25M 5コース) YSロコモ教室 ※全会員区分OK! 深澤 10:15-11:00 | やさしいステップ 大原 10:20-11:05 | | (25M 5コース) | ベーシックヨガ 椿 10:30-11:15 | |
| 11:00 初級クロール 漆畑 11:10-11:50 | DISCO WORLD AKI 11:30-12:15 | ホットヨガ 望月 11:30-12:15 | アクアピクス 漆畑 11:20-11:50 | ホットヨガ 沙紀 11:15-12:00 | | アクアピクス 北山 11:20-11:50 | 健康ストレッチ 漆畑 11:20-11:50 | | 初心者 クロール 深澤 11:05-11:50 | 曲に合わせて エクササイズ♪ TOMO 11:15-12:00 | ホットヨガ50 小林 11:10-12:00 | 膝の痛み改善 水中歩行 上山 11:10-11:40 | 1.8.22.29日限定↑ リフレッシュヨガ 稲葉 11:20-12:05 | | 水中歩行 房 11:40-12:10 | IR変更↑ | ホットヨガ 椿 11:30-12:15 |
| 12:00 初級背泳ぎ 漆畑 12:00-12:40 | ZUMBA NEW 内藤 12:30-13:15 | | 初級平泳ぎ 漆畑 12:05-12:50 | リンパヨガ AKI 11:30-12:30 | | 初級平泳ぎ 漆畑 12:05-12:50 | ファットバーン エアロ ～初級編～ 塙 12:10-12:55 | ホットヨガ Mayo 12:25-13:10 | | | | お楽しみイベント (隔週) 11:45-12:30 | | ホットヨガ 稲葉 12:30-13:15 | | ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下 | アロマリンパ リフレクソロジー 塙 13:00-13:50 |
| 13:00 | | ゆったり のびのび イスでヨガ 望月 13:15-14:00 | | M groove KYOKO 13:15-14:00 | | | ZUMBA TOMO 13:20-14:05 | | 7.28日限定↓ | ZUMBA U-ko 13:00-13:45 | | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 13:00-14:00 | NEW パワフルエアロ 塙 13:00-13:45 | | | | |
| 14:00 | | ファットバーン エアロ 北山 14:15-15:00 | | フィットネス サーキット 北山 14:15-15:00 | | | 初級ステップ 漆畑 14:15-15:00 | | NEW クロール 深澤 14:00-14:45 | ラテンビート U-ko 14:00-14:45 | | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 14:00-15:00 | ジュニア 器械体操 スクール 14:00-15:00 | 健康ストレッチ 塙 14:00-14:40 | 週替わりイベント (隔週) 14:00-14:50 | お楽しみ イベントレッスン 14:00-14:45 | |
| 15:00 | ジュニア スイミング スクール 2コース使用 15:00-16:00 | コアメイキング 北山 15:05-15:20 | ジュニア スイミング スクール 2コース使用 15:00-16:00 | 1・2・3(5)週目 リフレッシュ エクササイズ 4週目 アロマリンパ リフレクソロジー 塙 15:15-16:05 | ジュニア スイミング スクール 2コース使用 15:00-16:00 | 足裏健康教室 漆畑 15:15-16:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 16:00-17:00 | ジュニア スイミング スクール 2コース使用 15:00-16:00 | | 指ヨガ呼吸法 高野 15:50-16:30 | 初心者ヨガ 高野 15:00-15:45 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 15:00-16:00 | ジュニア 器械体操 スクール 15:00-16:00 | シェイプアップ 体操 大原 14:50-15:35 | 毎週違う インストラクター によるレッスンを お楽しみ下さい♪ | コアトレ15 担当制 15:10-15:25 | ストレッチボール 担当制 15:35-15:50 |
| 16:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 16:00-17:00 | ストレッチヨガ 椿 15:30-16:15 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 16:00-17:00 | | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 16:00-17:00 | ジュニア バレエダンス スクール ma-co 16:15-17:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | | ジュニア フリーダンス スクール An 16:15-17:15 | 指ヨガ呼吸法 高野 15:50-16:30 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 16:00-17:00 | ジュニア 器械体操 スクール 16:00-17:00 | マッスル・パンプ KOUKI 15:45-16:30 | | | |
| 17:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | ジュニア 八雲塾 ～空手・論語・ 子ども寺子屋～ 野崎・里見 17:00-18:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | ジュニア バレエダンス スクール ma-co 17:15-18:15 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | | ジュニア フリーダンス スクール An 17:15-18:15 | | ジュニア スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00 | ジュニア 器械体操 スクール 16:00-17:00 | ベーシックヨガ 多々良 16:45-17:30 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 基礎ダンス レッスン MEGU 18:00-18:45 | | ※日曜日の営業時間は18:30までとなります。 | | |
| 19:00 | 10.24日限定↓ 速く泳ぐ コツ!! NEW 深澤 19:00-19:45 | エアロ &シェイブ 北山 18:45-19:30 | 疲れにくい クロール 上山 19:00-19:45 | M groove MEGU 18:40-19:25 | ベーシックヨガ 早川 18:40-19:25 | みんなで 練習会!! (インストラクター なし) 18:30-19:30 | ZUMBA TOMO 18:40-19:25 | | アクアピクス 北山 19:15-19:45 | 初級エアロ 下村 19:00-19:45 | ホットヨガ 荒浪 18:45-19:30 | | 22日限定↑ | ホットヨガ TOSHI 19:00-19:45 | | | |
| 20:00 | ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下 | アロマリンパ リフレクソロジー 塙 19:45-20:35 | | ボディシェイブ 大原 19:35-20:05 | | ウォーキング& アクアピクス 原田 19:45-20:30 | NEW パワフルエアロ 塙 19:35-20:20 | ホットヨガ TOSHI 20:30-21:15 | | Free Groove MEGU 20:00-20:30 | | | | | ※土曜日の営業時間は20:30までとなります。 | | |
| 21:00 | Might BOU(房) 20:50-21:35 | ホットヨガ 早川 21:00-21:45 | | 時間変更↑ | ホットヨガ U-ko 21:05-21:50 | | BodyMake WorkOut 担当制 20:40-21:10 | | | | | ファットバーン エアロ 北山 20:45-21:30 | | | YSブログ、日替わり更新中! お得な情報盛りだくさん! のぞいてみてね★ | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | YSフィットネス スタッフ BLOG お得な情報や最新情報をスタッフが日替更新 | | |