



…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	アクアビクス 漆畑 11:20-11:50	ホットヨガ 沙紀 11:15-12:00		アクアビクス 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	
		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					
		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 2コース使用 15:00-16:00			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 16:00-17:00		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 器械体操 スクール 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 フリーダンス スクール An 17:15-18:15				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 &シェイプ 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		アクアビクス 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		ボディシェイプ 大原 19:35-20:05		ウォーキング& アクアビクス 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フィットネス スタッフ BLOG お得意な情報や最新情報をスタッフが日々更新			
22:00	月		火		木		金		土		日							