



…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		(25M 5コース) 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		(25M 5コース) 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!! 松永 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 塙 10:30-11:15	
11:00 初心者クロール 漆畑 11:10-11:40	初級エアロ 大原 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	リフレッシュヨガ 稲葉 11:20-12:05			ホットヨガ 塙 11:30-12:15	
12:00 クロール 息継ぎ編 漆畑 11:50-12:20	ZUMBA 16. 23. 30日限定↑		初級平泳ぎ 漆畑 12:05-12:50	リンパヨガ AKI 11:30-12:30		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		自分できる ボディ メンテナンス TOMO 12:15-13:00	NEW		お楽しみイベント (隔週) 11:45-12:30	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	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	
13:00	内藤 12:30-13:15	ゆったり のびのび イスでヨガ 望月 13:15-14:00		ピラティス 野崎 13:15-14:00		ZUMBA TOMO 13:20-14:05			時間変更↓	ZUMBA U-ko 13:15-14:00		ジュニア スイミング スクール 3コース使用 13:00-14:00	お楽しみ イベントレッスン 13:00-13:45			アロマリンパ リフレクソロジー 塙 13:00-13:50	
14:00		ファットバーン エアロ 北山 14:15-15:00	泳力向上 深澤 14:00-14:45	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 楽に泳ぐ パタフライ 深澤 14:00-14:45	ラテンビート U-ko 14:15-15:00		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	初級エアロ 太田 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	時間変更↑	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	7. 14. 28日限定↓	コートレ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 塙 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 パレエダンス 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		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		M fight BOU(房) 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 スイミング スクール 3コース使用 17:00-18:00	ジュニア パレエダンス 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 ストリートダンス スクール 川本 17:15-18:15			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(都) 16:45-17:30			
18:00													Let'sダンス 海野 18:00-18:45				
19:00	たくさん 泳ごう! 深澤 19:00-19:45	エアロ &シェイプ 北山 18:45-19:30	基礎から 始める 平泳ぎ 上山 19:00-19:45	ベーシックヨガ 早川 18:35-19:20	NEW ストリート ダンス 鈴木 19:00-19:45	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	初中級エアロ 下村 19:00-19:45	ホットヨガ 荒浪 18:45-19:30			ホットヨガ 多々良(芳) 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 19:30-20:00	時間変更↑	がつり クロール 上山 19:45-20:30	5日限定↑			みんなで 練習会 インストラクターなし 20:00-20:35							
21:00	M fight 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						ホットヨガ TOSHI 20:30-21:15						
22:00																	

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★



※日曜日の営業時間は18:30までとなります。

※土曜日の営業時間は20:30までとなります。