

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 11:15						10:00
	STEP45 小野澤	マーシャル & シェイプ 田中	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:45	10:30 ~ 11:45	10:30 ~ 11:30		
11:00			はじめて エアロ 原水	イシュタ ヨガ (スクール) 担当: 仲川	ピラティス (スクール) 担当: 阿毛	ベビーマミー ピクス (スクール) 担当: 川和田		
12:00							12:15 ~ 13:00	12:00
							初級エアロ 原水	
13:00			13:00 ~ 13:45		13:00 ~ 14:00			
			パラスポール 田中		東洋体操 (スクール) 担当: 田中			
14:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	14:00
	はじめて体操 (スクール) 担当: 芦川	フラダンス 教室 (スクール) 担当: 山川	ストレッチ 田中	高齢者筋力アップ 教室 (スクール) 担当: 芦川		シェイプ リー キック 石井	シェイプ ボクササイズ45 田中	
15:00				15:15 ~ 16:25	15:00 ~ 16:00			15:00
				ステップ & コンディショニング 石川	HIPHOP ジャズ 永井			
16:00	16:00 ~ 17:00					16:00 ~ 17:00		16:00
	ピラティス 伊藤(順)					中級エアロ 高田		
17:00								17:00
19:00	19:00 ~ 20:15	19:00 ~ 19:45			19:00 ~ 20:00			19:00
	ファイティング BOX (スクール) 担当: 芦川	初級エアロ 原水			アクティブ ヨーガ 石川			
20:00		20:00 ~ 20:45	20:00 ~ 21:15	20:00 ~ 21:00				20:00
		筋コンディ ショニング 原水	ハタ ヨーガ (スクール) 担当: 千葉	初級エアロ & コンディショニング 伊藤(美)				
21:00								21:00

プール

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00	11:15 ~ 12:00				11:00 ~ 12:00			11:00
	シェイプ ウォーク 前川	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15	シェイプ&リラク ス (スクール) 担当: 田中			
12:00		アクアピクス 中村	流水シェイプ 川和田	アクアピクス 土屋				12:00
14:00			14:00 ~ 14:45					13:00
			ゆったり水泳 (スクール) 担当: 川和田					
15:00								14:00
16:00		16:00 ~ 16:45						15:00
		キッズスイム (スクール) 担当: 田中、大石						
17:00								17:00
19:00			19:00 ~ 19:30					19:00
			アクアピクス 山口					
20:00				20:00 ~ 21:00				20:00
				フリー スイミング 小林				
21:00								21:00

スクールは別途料金が必要となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

ほっとプラザはるみ

03-3531-8731

このマークついているのは、シューズが必要なクラスです。