

★ 星マークは特別プログラムのため 予約制とさせていただきます。 ● 色が付いているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。 ① 定員制プログラム be ビヨンドプログラム ¥ 有料プログラム

9月14日(木)		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15 原まり子		10:00~11:00 みしま中央保育園 スイミングスクール
10:45~11:25 ボディメイクヨガ40 原まり子		11:10~12:10 スペシャルマスターズ60 大関颯太
11:40~12:20 エアロ40 金内嘉代子	11:35~12:05 カラダ・うごく30 岡田絵理子	12:15~12:45 水中ウォーキング30 鈴木奈美
① 12:35~13:05 動作パフォーマンス30 平野孝知		12:50~13:30 アクア40 堀内弘子
13:10~13:40 adidasGYM&RUN30 平野孝知		13:40~14:10 パタフライ30 長田徹
② 14:00~14:50 エアロ50 池田抄祐里	14:15~14:45 バランスボール30 早川友希	
15:10~16:00 ペルヴィス・フロー® 堀内弘子		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:00 Group Power 30 TOMO		
③ 19:20~20:20 Group Blast 60 Sally Azusa	★ 19:20~20:20 ピラティススクール体験会 田中律子	
④ 20:40~21:25 ZUMBA(45min) 池田抄祐里	20:45~21:00 adidasGYM&RUN15 21:05~21:20 お腹シェイプ15 早川友希	20:40~21:10 背泳ぎ30 石田雄一
21:40~22:25 Group Fight 45 TOMO	【9月3日(日)よりフロントにて予約受付開始】	
	③ 19:20~20:20 Group Blast 60 定員30名	★ 19:20~20:20 ピラティススクール体験会 定員10名

Gorup BlastコーポレートトレーナーであるSallyと、Azusaによる10周年特別プログラムです。本レッスンは有料イベントとなるため、事前予約とフロントで540円(税込)の入金が必要となります。

**通常営業日**  
営業時間 10:00~23:00  
(スポーツエリアのご利用は22:30までとなります)  
※時間外利用の方は施設利用料(1,620円)が必要になります。

9月16日(土)		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15 石橋雅子		10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール
⑤ 10:45~11:30 Group Fight 45 橋本雄太 AKI TOMO	10:50~11:05 カラダ・うごく15 11:10~11:25 ヒップムーブ15 岡田絵理子	
11:45~12:45 ヨガ60 羽鳥ゆかり		12:15~12:45 アクア30 鈴木奈美
13:00~13:30 adidasGYM&RUN30 早川友希		13:00~18:30 ジュニアスイミングスクール
⑥ 13:45~14:45 Group Power 60 増野功一 橋本雄太 蓮池拓矢		
⑦ 15:00~16:00 Group Fight 60 増野功一 橋本雄太 蓮池拓矢	15:15~15:35 ヨガストレッチ20 岡田絵理子	
16:20~17:00 エアロ40 金内祐貴		
18:00~19:00 ヨガ60 堀内弘子		
⑧ 19:15~20:00 Group Power 45 増野功一 SATORU		
	【9月3日(日)よりジムカウンターにて予約受付開始】	
	⑤ 10:45~11:30 Group Fight 45 定員50名	⑥ 13:45~14:45 Group Power 60 定員35名
	⑦ 15:00~16:00 Group Fight 60 定員50名	⑧ 19:15~20:00 Group Power 45 定員35名

**通常営業日**  
営業時間 10:00~21:00  
(スポーツエリアのご利用は20:30までとなります)  
※時間外利用の方は施設利用料(1,620円)が必要になります。

9月17日(日)		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:35 ストレッチボール20 早川友希		10:40~11:30 親子ベビースクール
10:50~11:30 ボディメイクヨガ40 渡邊梓		
11:45~12:25 エアロ40 近藤智子	11:40~11:55 adidasGYM&RUN15 12:00~12:15 お腹シェイプ15 平野孝知	12:00~13:00 成人スクール 初・中級・長田徹
12:40~13:25 Group Blast 45 Azusa		
13:40~14:40 エアロ60 青柳淳子	13:45~14:05 ActivMotionBar®20 14:10~14:30 スライストレーニング20 渡邊梓	14:00~14:30 水中ウォーキング30 長田徹
14:55~15:25 バランスコーディネーション30 青柳淳子		14:40~15:10 クロール30 長田徹
15:40~16:40 Group Power 60 TOMO		
16:55~17:40 Group Fight 45 YUKI		

**通常営業日**  
営業時間 10:00~19:00  
(スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)  
※時間外利用の方は施設利用料(1,620円)が必要になります。



★ 星マークは特別プログラムのため予約制とさせていただきます。 □ ……色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。 定 ……定員制プログラム he ……ビヨンドプログラム ¥ ……有料プログラム

9月21日(木)		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15 原まり子		10:00~11:00 みしま中央保育園 スイミングスクール
10:45~11:25 ボディメイクヨガ40 原まり子		11:10~12:10 スペシャルマスターズ60 大関颯太
11:40~12:20 Happyエアロ40 金内嘉代子	11:35~12:05 カラダ・うごく30 岡田絵理子	12:15~12:45 水中ウォーキング30 鈴木奈美
12:35~13:20 Group Fight 45 AKI		12:50~13:30 アクア40 堀内弘子
13:35~14:05 腰痛予防ストレッチ30 岡田絵理子		13:40~14:10 バタフライ30 長田徹
14:20~15:10 スペシャルベルヴィス・フロー® 堀内弘子	14:15~14:45 バランスボール30 早川友希	
15:25~16:15 ステップ50 堀内弘子		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール
18:45~19:30 バレトン45 渡邊梓		
19:45~20:30 Group Power 45 TOMO	19:50~20:20 ファンクショナルトレーニング30 ~High37~ 渡邊明仁	20:40~21:10 背泳ぎ30 石田雄一
20:45~21:30 Group Fight 45 TOMO YUKI	20:50~21:10 スライストレーニング20 21:15~21:30 お腹シェイプ15 鈴木聡	
21:45~22:25 ボディメイクヨガ40 渡邊梓		

9月23日(土・祝)		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:30~10:45 モーニングストレッチ15 石橋雅子		10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール
11:00~11:30 青竹ピクス30 羽鳥ゆかり		12:15~12:45 アクア30 鈴木奈美
11:50~12:50 和(なごみ)ヨガ60 羽鳥ゆかり		
13:05~13:50 トレーニングセミナー45 広川陽一		13:00~18:30 ジュニアスイミングスクール
14:05~14:50 Group Power 45 ~鍛え抜け45min~ SATORU		
15:05~15:55 エアロ50 金内祐貴		
16:10~17:10 ステップ60 金内祐貴		

トレーニングといえば  
広川トレーナー！  
トレーニングの極意、  
すぐ実践できるコツを  
お伝えします。  
  
さっそく、次の時間の  
Group Powerで実践  
してみましょう！

**通常営業日**  
営業時間 10:00~23:00  
(スポーツエリアのご利用は22:30までとなります)  
※時間外利用の方は施設利用料(1,620円)が必要になります。

**祝日営業日**  
営業時間 10:00~19:00  
(スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)  
※時間外利用の方は施設利用料(1,620円)が必要になります。

**★ご予約について★**

下記のプログラムにご参加される場合、定員制のため事前予約が必要になります。

**予約受付:9月3日(日) 10:00~**  
※受付窓口が異なりますのでご注意ください。

■定員制有料イベントプログラム&体験会■

- ③9月14日(木) 19:20~20:20 Group Blast 60 定員30名
- ★9月14日(木) 19:20~20:20 ピラティススクール体験会 定員10名

金額 540円(税込) ※当日キャンセルの場合、返金いたしかねますのでご了承ください

受付 1階フロント

■定員制無料イベントプログラム■

- ⑤9月16日(土) 10:45~11:30 Group Fight 45 定員50名
- ⑥9月16日(土) 13:45~14:45 Group Power 60 定員35名
- ⑦9月16日(土) 15:00~16:00 Group Fight 60 定員50名
- ⑧9月16日(土) 19:15~20:00 Group Power 45 定員35名
- ⑩9月18日(月) 10:45~11:45 秋の大運動会60 定員40名

受付 2階ジムカウンター

ご予約はご本人様のみとさせていただきます。  
※上記イベントプログラムは、会員様限定となりますのでご了承ください。  
尚、9月11日(月)の時点で定員に満たしていない場合は非会員様のご予約も承ります。  
フロントやジムカウンターでのご予約が難しい場合のみお電話でもご予約いただけます。