



## 金 曜 日

## 土 曜 日

## 日 曜 日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	天童市 介護予防教室 で使用		
11:00	健康ロコトレ 11:15～(60) 佐藤 朝美	*リトモス45 11:00～(45) 塩野 由美子	マスターズ水泳 11:15～(60) 武田 陽子
12:00		*ボルド・ブラ 12:00～(30) 塩野 由美子	
13:00			
14:00	ZUMBA 14:00～(60) 太田 典子	ルーシーダットン 14:00～(45) 塩津 晴美	アクアウォーク&ジョグ 13:30～(45) 柴田千賀子
15:00		*クロール 14:30～(30)齋藤	
		*背泳ぎ 15:00～(30)齋藤	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	法人会員団体 利用で使用	スタイルジャズ 19:00～(60) 寒河江 美里	マスターズ水泳 18:45～(60) 熊澤 広好
20:00	武術や格闘技 の動きをモチ ーフにカッコい キックやポーズ を決めて思い切 りその気になる アクション系エク ササイズ	天空大河 20:10～(45) 小池 千香子	エンジョイウォーク 20:00～(45) 武田 春香
21:00		<期間限定>	

  

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
11:00	ZUMBA 11:00～(60) 柳谷 恵美子	スクール会員 専用教室 10:45～11:45 (ピラティス)	オールフリー  10:00～ 13:30
13:00	脂肪燃烧エアロ 13:00～(60) 鎌田 甘奈 時間・担当変更		レベルアップ水泳 (中級・上級) 13:30～(60) 熊澤 広好
14:00			
15:00	アシュタナゴヨガ 15:30～(60) 軽部 仁美	英国式 リフレクソロジー (有料) 施術時間 13:30～ 15:00 16:30～ 18:30 <small>※詳しくはジム掲 示板にて</small>	オールフリー  10:00～ 19:30

  

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
11:00		*リトモス30 11:00～(30) 塩野 由美子	
12:00		*ボルド・ブラ 11:40～(30) 塩野 由美子	
14:00			
15:00			
16:00			

レッスンには当日自由に参加できます。  
※事前申込みは必要ありません。

**【スタジオ1・2レッスン】**  
正会員各種、ジム・スタジオ会員、ス  
クール月4会員(スタジオコース)の方が参  
加できます。動きやすい服装で、レッス  
ン開始時間まで会場にてお待ちくださ  
い。

**【プールレッスン】**  
正会員各種、プール会員、スクール月4  
会員(プールコース)の方が参加できます。  
シャワーを浴びて、レッスン開始時間ま  
でに指定コースにてお待ちください。

※スクール月4会員は、1利用につき、1  
レッスン受けることができます。(＊印の  
レッスンに限り、2つ合わせて受けられ  
ます。)

※下記の教室に参加する場合は、別途  
に申込みが必要です。  
・ロコトレ教室(水9:30～)  
・ピラティス教室(土10:45～)  
・ベリーダンス教室(土18:45～)  
・市民プラザ講座各種  
・天童市介護予防教室各種

レッスンプログラムは変更または休講になる場合  
があります。なお、祝日、正月、ゴールデンウィー  
ク、お盆の期間は、特別プログラムとなります。  
(詳細は掲示板、会報等でお知らせします。)

<b>ビーフリー 休館日</b>	6月	6/18(月)～21(木) ※施設補修工事
	7月	7/23(月) 7/30(月)
	8月	8/20(月)

・マークは、初心者でも安心してご  
参加いただけるレッスンです。  
・プールは、レッスン時間でも自由に使  
えるコースがございます。

※このレッスンに限り、途中入場または  
途中退出が可能です。担当のインス  
トラクター(木村)にお問合せください。