

時間	月			火	水			木	金			土			日		
	ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB		ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB
10:00																	
10:30		10:15~10:30 ラジオ体操				10:15~10:30 ラジオ体操											
11:00		10:30~11:15 アクアピクス 吉田			10:30~11:15 アクアピクス 吉田			10:30~11:15 アクアZUMBA 上村			10:30~11:15 アクアピクス 田口		10:30~11:30 ZUMBA 樋口		10:30~11:30 アロマ ストレッチ 奈子	11:00~12:00 コース レンタル	
11:30	11:00~11:45 はじめてエアロ 原	10:45~11:45 パレトン Saki			11:00~12:00 マッスル パワー 奈子			10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:45 フラダンス Misuzu		10:45~11:45 スローケア 奈子	10:45~11:45 ベーシック エアロピクス 永井				11:00~12:00 コース レンタル	
12:00		11:30~12:00 パタフライ初級 吉田			11:30~12:00 平泳ぎ初級 吉田							11:30~12:00 うきうきボール					
12:30	12:10~13:00 ZUMBA KAPPA64	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング 原			12:10~12:40 背泳ぎ初級 吉田			12:00~13:00 リファイン ボディ 奈子	12:00~12:45 ZUMBA 上村		12:00~13:00 はじめて ステップ 原	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:15~12:45 ヨガ 山坂				
13:00		12:45~13:30 プライベート レッスン 吉田 (有料)			12:50~13:35 プライベート レッスン 吉田 (有料)						12:00~13:00 NEW	12:15~12:45 ウオーク& ジョグ 田口					
13:30	13:15~14:00 初心者エアロ 石黒	13:15~13:45 STEP 原			13:25~14:20 ZUMBA KAPPA64	13:25~14:25 ヨガ 山坂		13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 スタイリッシュ パレエ Saki	13:15~14:15 スノーケリング アドバンス 牧田	13:15~14:00 ヨガ 桜井	13:30~14:15 アクアピクス 高鷲		12:45~13:45 スノーケリング 牧田			
14:00		13:45~14:15 チャレンジ 4泳法初級 吉田									14:00~14:20 ストレッチャーボール20			14:00~14:30 ウオーク&ジョグ Light 田口			
14:30	14:15~15:00 初級 エンジョイ エアロI 石黒	14:00~15:00 ヨガ Saki			14:30~15:30 はじめて ピラティス リング& ストレッチ 奈子	14:45~15:45 カーディオ キック ボクシング Harry	14:45~15:15 ライト アクアピクス 山坂	14:30~15:15 初心者ステップ 石黒	14:30~15:15 ボール コンディショ ニング 奥川	14:30~15:15 アクア エクササイズ 奈子	14:30~15:15 パレトン 湊	14:30~15:15 14:30~15:15 タヒチアン シェイブ GRI(グリ)					
15:00		14:30~15:00 アクア ウオーキング 山坂															
15:30	15:10~16:10 ZUMBA 樋口	15:15~16:15 ピラティス 村上															
16:00		15:10~15:40 フィニッシュ 山坂															
16:30		15:45~16:30 コア エクササイズ 今井															
17:00		16:30~17:30 コース レンタル															
17:30		16:30~17:30 コース レンタル															
18:00		17:00~18:00 新編真キッズ 空手教室 喜田															
18:30	18:15~19:15 スローケア 奈子	18:15~19:15 マーシャル ミット エクササイズ 藤本															
19:00		17:55~18:55 水泳パーソナル レッスン 藤本 (有料)															
19:30	19:30~20:30 リファイン ボディ 奈子	19:30~20:30 HIPHOP HARU															
20:00		19:00~19:30 クロール入門 中谷															
20:30		19:45~20:30 アクアピクス 天野															
21:00	20:45~21:15 選替わり エクササイズ 松本																
21:30		21:00~22:00 マスターズ ミート 2レーン															
22:00																	
23:00	閉館となります				閉館となります				閉館となります			閉館となります			閉館となります		

レッスン代行・変更・休講は、ホームページをご覧ください。 <http://www.plus-ajp.com>

注)水曜日11:00~マッスルパワーについては、プログラム開始30分前よりジムカウンターにて整理券(15名分)を配布いたします。ご了承ください。

- スタジオ・プールのご利用について
- 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
 - 月~土曜日が祝日の場合は18:00までのレッスンとなります。
 - 定員制のプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布させていただきます。
 - 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
 - プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承下さい。
 - スタジオ及びプールレッスンへの入退時はインストラクターの指示に従い、遅やかにお願い致します。
 - 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
 - カウンセリング・パーソナルトレーニングは予約制ですのでジムスタッフにお問い合わせ下さい。
 - プールコースレンタル・プライベートレッスンは予約制ですのでフロントスタッフにお問い合わせ下さい。

19:00 閉館となります

21:00 閉館となります