

時間	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED) 第1・3休館日			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰スッキリ体操 (郷保) 定員30名				10:00~10:45 ローインパクト45 (小林)	10:15~11:00 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名		10:15~10:45 ★水中ウォーキング30 (星川) 定員25名	10:00~10:45 ZUMBA (小林)			10:15~10:45 ★水中エクササイズ (庄司) 定員10名
11:00	11:00~11:45 はじめてエアロ (飯野)	11:00~12:00 ★太極拳 (齋藤) 定員10名	おススメ!	11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (庄司) 定員25名	11:15~12:15 ★マットサイエンス (小林) 定員25名	おススメ! 11:30~12:00 ★機能改善トレーニング (五十嵐) 定員10名		11:00~11:30 ★はじめてアクア30 (星川) 定員30名	11:15~12:00 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名	10:45~11:45 ★フィットネスヨガ (大山) 定員15名		11:00~11:45 ★水中ウォーキング (庄司) 定員25名
12:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨーガ (日本ヨガ療法学会山形) 定員25名	12:30~13:15 ★FIGHT DO 45 (菊地) 定員10名	NEW!	12:00~12:30 ★機能改善ウォーキング (郷保) 定員15名	12:45~13:00 エレメント	13:00~13:30 ★POWER CARDIO 30 (五十嵐) 定員24名		60分に 拡大!	12:15~13:15 FIGHT DO 60 (岸)	12:15~13:00 ★バレエ de ピラティス & ストレッチ (日塔) 定員10名		
13:00	13:15~13:30 エレメント	SCHOOL! 13:30~14:15 ★OXIGENO 45 (服部) 定員30名			13:00~13:30 ★フローヨガ (秋葉) 定員12名	NEW!			13:45~14:15 ★ビートスリング (五十嵐) 定員15名			
14:00	14:30~15:00 ★ベーシックピラティス (大河原) 定員30名	15:00~15:30 ★ダンベル体操 (郷保) 定員10名		14:30~15:00 ★やってみよう!水泳 (庄司) 定員10名	14:00~14:45 ★膝・肩・腰スッキリ体操 (木川) 定員30名	14:15~15:00 ★OXIGENO45 (秋葉) 定員10名	NEW!	14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司千) 定員30名	14:00~15:00 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名			
15:00	15:15~16:00 ローインパクト45 (庄司千)			15:30~16:00 ★水中エクササイズ (庄司) 定員10名	15:15~16:15 ダンスエアロ (大山)	15:30~16:00 ★ボールストレッチ (木川) 定員10名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大河原) 定員25名	15:00~15:15 エレメント			15:15~15:45 ★はじめてアクア30 (星川) 定員30名
16:00					16:30~17:15 ★太極扇エクササイズ (齋藤) 定員12名	SCHOOL! 17:30~18:30 ケイキフラスクール ~キッズフラダンス~ (フルメリア) 受付は2階フロントへ			16:00~16:30 機能改善・筋力トレーニング (郷保)			
17:00	メディカルフィットネスだからこそできる 健康増進プログラム ラ・ヴィータならではのスペシャルレッスンが満載!											
18:00												
19:00	18:45~19:30 ZUMBA (小林)				19:00~19:45 エアロファン (堀米)				19:00~19:45 ★POWER 45 (五十嵐) 定員24名			
20:00	19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ)			20:00~20:45 ★アクアミット&水中運動 (長岡) 定員25名	20:00~20:45 ★OXIGENO 45 (大河原) 定員30名	20:00~20:45 ★ベリーフィットネス (鈴木) 定員10名		20:30~21:15 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名	20:00~20:45 ZUMBA (堀米)	20:00~20:45 ★ルーシーダットン (日塔) 定員13名	20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員10名	20:15~20:45 ★アクアダンス30 (星川) 定員30名
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO 45 (ライアン) 定員24名	21:00~21:45 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名		21:00~21:45 ★リクエスト水泳 (山大水泳部) 定員15名	21:00~21:45 FIGHT DO 45 (岸)			21:00~21:30 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	21:00~21:45 ★リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名			
22:00	22:30 閉館											

時間	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール	スタジオ1	スタジオ3 ウォーキングコース他	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ		
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (服部) 定員30名				10:00~11:00 ★ステップ60 (大山) 定員25名	10:15~11:15 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名		10:15~11:00 ★水中ウォーキング (里川) 定員25名	10:15~11:00 ローインパクト45 (成田)				10:30~11:15 ★ベーシック ピラティス45 (日塔) 定員30名		
11:00	11:00~12:00 ボディシェイプ エアロ (大山)	11:15~12:15 ★リフレッシュヨガ (日本ヨガ療法学会山形) 定員12名		11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (庄司) 定員25名	11:30~12:30 ★フィットネスヨガ (大山) 定員25名	11:30~12:30 ハレエ de プリマダイエット (日塔) 定員10名		11:30~12:15 ★ステップアップ クロール (長岡) 定員15名	11:30~12:30 フラダンス フィットネス (S&Fスタッフ)			11:15~11:45 ★アクアミット30 (大河原) 定員25名	11:30~12:15 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員17名		
12:00	12:15~12:30 エレメント														
13:00	12:30~13:15 ★OXIGENO 45 (服部) 定員30名				12:55~13:40 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			12:45~13:30 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員17名					12:45~13:45 ★POWER CARDIO 60 (五十嵐) 定員24名		
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO 45 (菊地)			13:15~14:00 ★アクアダンス 45 (飯野) 定員30名	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			13:45~14:00 エレメント	14:00~14:45 ★OXIGENO 45 (大河原) 定員30名				14:15~15:15 FIGHT DO 60 (ライアン)		14:00~14:45 ★リクエスト水泳 (長岡) 定員15名
15:00	14:30~15:15 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員17名	14:00~15:00 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名			15:00~16:00 ★マットサイエンス (小林) 定員25名	15:15~15:45 ★ジムスティックマッスル (岸) 定員8名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大河原) 定員25名	15:00~15:45 エアロサーキット (堀米)				15:00~15:45 ★アクアミット45 (長岡) 定員25名		15:00~15:45 ★アクアミット45 (長岡) 定員25名
16:00	15:45~16:30 ★スリングエクササイズ (五十嵐) 定員15名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員10名		15:30~16:15 ★はじめてクロール (庄司) 定員10名		15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (郷保) 定員15名		15:30~16:15 ★エンジョイ ウォーキング (郷保) 定員15名	15:30~16:15 ★水中ウォーキング (里川) 定員25名			16:00~16:30 ★機能改善トレーニング (ライアン)	16:30~17:00 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名		
17:00								16:30~17:00 ★水中エクササイズ (岸) 定員10名	16:15~17:00 ZUMBA (堀米)						
18:00									17:20~18:05 ★POWER CARDIO 45 (ライアン) 定員24名						
19:00	18:45~19:30 ★POWER CARDIO 45 (ライアン) 定員24名	18:45~19:30 ★ハレエdeピラティス &ストレッチ (日塔) 定員10名			18:30~19:30 キッズダンススクール (ビートサーフ) 受付は2階フロントへ	18:00~18:45 ★FIGHT DO 45 (岸) 定員10名			18:30~19:30 FIGHT DO 60 (岸)						
20:00	19:45~20:30 MEGA DANZ (成田)	20:00~21:00 フラダンス教室 (ブルメリア) ※有料	19:30~20:00 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名					20:00~20:45 ★POWER CARDIO 45 (五十嵐) 定員24名	19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ)	20:15~20:45 ★エンジョイウォーキング (庄司) 定員15名					
21:00	20:45~21:45 FIGHT DO 60 (ライアン)			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (山大水泳部) 定員15名	21:00~21:45 ★ベーシック ピラティス45 (日塔) 定員30名			20:30~21:15 ★リクエスト水泳 (長岡善) 定員15名							
22:00															
22:30 閉館															

★マークのご案内

- ①マークは初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。
- ②★マークは定員制です。お客様へ安全にレッスンを受講して頂くよう、設けております。チケット制となっておりますので、詳しくは右欄をご確認ください。

プログラム参加のご案内

- ①レッスン開始10分前にご入室下さい。
- ②安全考慮の為、レッスン開始後の参加はご遠慮ください。
- ③都合により、クラス変更・インストラクターの代行がある場合がございます。あらかじめご了承下さい。

19:00 閉館

チケット制のご案内

- ・定員制のプログラムに参加をご希望される際は、チケットをお持ちの上、ご参加下さい。レッスン開始15分前にお配りしています。
- ・チケットはお1人様1枚のみ配布となります。

【配布場所】
 スタジオプログラム・・・ジムカウンター
 ウォーキングコース・・・ジムカウンター
 プールプログラム・・・プールカウンター

21:00 閉館

計画停電、インフラ整備、病院との調整により変更・休講・代行等になる場合がございます。また、館内は節電を実施しております。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。