

(月)			(火)			(水)		
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:00								
10:00		9:30~10:10 リラックスヨガ <根元 真紀> 20名	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <西 基栄>	9:40~10:20 ほぐしヨガ <生出 由美> 25名	10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 <清水 淳子>	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <菅野 春翔>	9:40~10:20 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 25名	9:00~10:15 LES MILLS SH'BAM
11:00		10:30~11:10 やさしいベージュヨガ <根元 真紀> 20名	10:10~10:40 初級クロール <西 基栄>	10:30~11:10 体幹引締めピラティス <生出 由美> 28名	11:15~12:15 STRONG NATION™ <Michiko>	10:00~11:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <高橋 都>	10:30~11:30 STRONG NATION™ <Michiko>	10:45~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00		11:40~12:20 安らぎヨガ (加藤 京子) 20名	12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都>	12:30~13:00 姿勢改善エクササイズ <小野寺 夕子> 28名	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	11:25~12:05 アクアピクス <藤林 優香子>	11:40~12:40 SALSATION® <西宮 由美>	11:15~12:15 LES MILLS BODYBALANCE
13:00		12:30~13:10 初中級エアロ (石井 亜紀)	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都>	13:10~13:50 簡単エアロ <小野寺 夕子>	13:10~13:50 ベーシックヨガ <高橋 時栄> 20名	12:15~12:45 初級キック <菅野 春翔>	13:00~13:40 ダンスエアロ <松浦 弘美>	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK
14:00		13:20~14:00 ビューティトレ (石井 亜紀) 25名	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	14:00~14:40 FAT BURN LATIN DANCE <小高 みき>	14:00~14:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	12:55~13:40 中級バタフライ <菅野 春翔>	13:45~14:15 LES MILLS SH'BAM	13:50~14:35 ★★ ヴァンヤサヨガ <小島 葉子> 20名
15:00		14:10~14:40 引き締め バランスボール (石井 亜紀) 17名	15:00~16:00 【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 <宮越 恵里>	15:00~15:40 HIT燃焼トレーニング <石井 亜紀> 25名	14:55~15:35 リンパ・骨盤ケア ヨガ <小高 みき> 20名	13:55~14:40 初級クロール (桐生 大地)	14:15~14:55 バレトン <清水 淳子>	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00		14:50~15:30 ピラティス (松浦 弘美) 25名	15:50~16:30 ストレッチ リラクゼーション <石井 亜紀> 25名	15:50~16:30 ストレッチ リラクゼーション <石井 亜紀> 25名	15:45~16:15 ストレッチポール コンディショニング <小高 みき> 20名	14:50~15:35 初級背泳ぎ (桐生 大地)	15:05~15:45 ZUMBA® <清水 淳子>	15:30~16:00 LES MILLS BODYATTACK
17:00		15:40~16:20 ソレバクタ&ストレッチ (松浦 弘美) 25名	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 ヨガ棒 お貸出枠 15枠 ご持参枠 5枠 とさせていただきます。	17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~18:00 フリースペース	17:15~17:45 LES MILLS SH'BAM	16:15~16:45 フリースペース
18:00		18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	18:20~18:50 ★ ストレッチヨガ <小島 葉子> 20名	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:00 ★ ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名	19:00~19:40 初級エアロ <小野寺 夕子>	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 1週目: クロール 2週目: 背泳ぎ 3週目: 平泳ぎ 4週目: バタフライ
19:00		18:50~19:30 骨盤調整ヨガ <高橋 時栄> 20名	19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸>	19:30~20:00 LES MILLS SH'BAM	19:20~20:00 初級平泳ぎ <桐生 大地>	19:00~19:30 バレトン <菊田 敦子>	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>
20:00		19:55~20:40 中級エアロ <佐々木 由香里>	20:00~21:00 ★ ホットピラティス <生出 由美> 20名	20:10~20:50 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	20:15~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:55~20:35 ステップエクササイズ <小野寺 夕子> 25名	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>
21:00		20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT			21:00~21:45 LES MILLS BODYATTACK		20:45~21:30 LES MILLS BODYATTACK	
22:00		21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE					21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT	
23:00								

【予約方法】<レッスン開始30分前>より3Fカウンターにて整理券をお配りいたしますので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。

★なし・低強度でゆるやかなクラス。ホットデビューにオススメです！ ★……低強度から中強度のクラス。さわやかな汗を出したい方にオススメです！
★★……中強度以上のクラス。積極的に発汗を促したい方にオススメです！ ★★……高強度の上級クラス。スティックトレーニングしたい方にオススメです！

※1 時間、内容は変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会手続きが必要となります。
※3 水泳初心者に限る(息継ぎ困難・25m完泳不可・数m泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。

※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
※5 一部レッスン器具等に限りがあり、定員を設けています。
※6 スタジオの収容人数はAスタジオ40名、Bスタジオ26名となります。

(金)				(土)				(日)			
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
			9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	9:10~9:55 【20名限定】 グラマッスルフィット 有料スクール※2 <小高 みき>			9:30~10:00 水中歩行レーン拡張				9:30~10:00 水中歩行レーン拡張
10:00~10:45 ZUMBA® <川村 ひなた>	10:30~11:15	9:40~10:10 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> 20名		10:05~10:50 【20名限定】 チヨアチヨアフィット 有料スクール※2 <小高 みき>	10:00~10:40 リズムダンス <O. T. O>			10:00~10:40 ZUMBA® <小高 みき>	9:50~10:30 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	ヨガ棒 お貸出枠 15枠 ご持参枠 5枠 とさせていただきます。	
10:55~11:25 格闘技エクササイズ【初級】 <川村 ひなた>	理学療法士運動講話 <佐藤 力>	10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 20名	10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都>	11:00~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美>			10:20~11:20 水中シェイプアップ サーキット60 <高橋 都>	10:40~11:20 モーニングフローヨガ <高橋 時栄> 20名	10:40~11:20 ポールコンディショニング <小高 みき> 20名		
11:40~12:20 オリジナルエアロ (松浦 弘美)				11:30~12:00 上級 クロール <高橋 都>	11:20~12:00 ベーシックヨガ <小島 葉子> 25名				11:40~12:20 エンジョイエアロ <松崎 純子>		
12:45~13:45 SALSATION® <小澤 美幸>	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	★★ 13:00~13:40 リフレッシュヨガ <根元 真紀> 20名	13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美>	13:00~13:45 中級エアロ <菊田 敦子>	13:15~14:00 リラククスヨガ <林 綾> 20名			14:00~14:40 ZUMBA® <松浦 弘美>	12:30~13:10 ビューティレ <松崎 純子> 20名	★ 12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> 20名	
14:00~14:45 ROOTZ CHOREOLGY <小澤 美幸>	14:00~14:30		14:00~15:00 【10名限定】 中級向け水泳教室 有料スクール※2 <宮越 恵里>	13:55~14:40 ピラティス <菊田 敦子> 25名	14:10~14:40 LES MILLS SH'BAM			14:50~15:30 フリースタイルダンス <松浦 弘美>	13:45~14:30		
10月:CHOREOLGY 11月:ROOTZ 12月:CHOREOLGY	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 15:15~16:00 ホット引締め ピラティス <菊田 敦子> 20名		15:40~16:20 リコンディショニング エクササイズ <内海 佑斗>	14:50~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT				15:20~15:50 LES MILLS BODYATTACK		
	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM				16:00~16:30				16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM		
	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE				17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM				17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:10~18:40 ホットリラククスヨガ <神崎 恵> 20名			18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK				18:00~18:30		
19:00~19:40 歩く脂肪燃焼 <神崎 恵>	19:00~19:40 股関節フローヨガ <jaya sri> 20名				19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT				19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE		
20:00~20:45 ZUMBA® <清水 美穂>	19:55~20:35 リラククスヨガ&瞑想 <jaya sri> 20名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <田中 龍自>								
	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT										
黄色表示:新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)											

【予約方法】<レッスン開始30分前>より3Fカウンターにて整理券をお配りいたしますので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。

★なし・低強度でゆるやかなクラス。ホットデビューにオススメ！ ★……低強度から中強度のクラス。さわやかな汗を出したい方にオススメです！
★★……中強度以上のクラス。積極的に発汗を促したい方にオススメです！ ★★★…高強度の上級クラス。スリットにトレーニングしたい方にオススメです！

※1 時間、内容は変更になる場合もございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会手続きが必要となります。
※3 水泳初心者に限る(息継ぎ困難・25m完泳不可・数m泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。

※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
※5 一部レッスン器具等に限りがあり、定員を設けています。
※6 スタジオの収容人数はAスタジオ40名、Bスタジオ26名となります。

