

| (月)         |   |                            |                         | (火)                  |                             |             |  | (水)  |       |             |                         |
|-------------|---|----------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------|--|--|-------|-------------|-------------------------|
| 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                     |
| 9:00        |   |                            |                         | 医師監修                 |                             | 医師監修        |  |  |       | 医師監修        |                         |
| 9:30~10:00  | 9:30~11:30                                  | 9:30~10:10                 | 9:30~10:00              | 9:40~10:20           | 各週                          | 12:10~13:00 | 9:30~10:00                                 | 9:40~10:20                                 |       | 12:00~12:30 | 9:30~10:00              |
| 10:00~10:40 | 生活支援型<br>イサービス                              | リラックスヨガ<br>＜根元 真紀＞ 20名     | らくらくストレッチ水中歩行<br>＜西 基栄＞ | ほぐしヨガ<br>＜生出 由美＞ 28名 | 10:00~11:00                 | 12:10~13:00 | らくらくストレッチ水中歩行<br>＜菅野 春翔＞                   | 体調を整えるヨガ<br>＜加藤 京子＞ 28名                    |       | 12:00~12:30 | らくらくストレッチ水中歩行<br>＜守 理恵＞ |
| 10:50~11:30 |   | やさしいベーシックヨガ<br>＜根元 真紀＞ 20名 | 10:10~10:40             | 10:30~11:10          | 10:00~11:00                 | 12:10~13:00 | 10:00~11:00                                | 10:30~11:30                                |       | 12:00~12:30 | 10:10~10:50             |
| 11:00       |   |                            |                         |                      |                             |             |  |  |       |             |                         |
| 11:40~12:10 | 11:40~12:20                                 | 11:40~12:20                | 12:00~12:45             | 11:30~12:10          | STRONG NATION™<br>＜Michiko＞ | 12:10~13:00 | 【10名限定】<br>中上級向け水泳教室<br>有料スクール※2<br>＜高橋 都＞ | STRONG NATION™<br>＜Michiko＞                |       | 12:00~12:30 | 11:40~12:40             |
| 12:20~13:05 | 13:00~14:00                                 | 13:00~14:00                | 13:00~13:40             | 12:25~12:55          | 姿勢改善エクササイズ<br>＜小野寺 タ子＞ 28名  | 12:10~13:00 | 12:15~12:45                                | SALSATION®<br>＜宮西 由美＞                      |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 13:20~14:05 | 【15名限定】<br>ジブシーダンス<br>有料スクール※2※5<br>＜小高 みき＞ | 13:00~14:00                | 13:00~13:40             | 13:05~13:45          | 足指足裏ストレッチ<br>＜高橋 時栄＞ 20名    | 12:10~13:00 | 12:55~13:40                                | 初級キック<br>＜菅野 春翔＞                           |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 14:20~15:05 | 14:15~16:15                                 | 14:15~16:15                | 13:50~14:20             | 14:00~14:40          | ヨガ棒<br>＜高橋 時栄＞ 20名          | 12:10~13:00 | 13:00~13:40                                | ダンスエアロ<br>＜松浦 弘美＞                          |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 15:15~16:00 | 生活支援型<br>イサービス                              | 15:15~16:00                | 13:50~14:20             | 14:00~14:40          | ヨガ棒<br>＜高橋 時栄＞ 20名          | 12:10~13:00 | 14:00~15:00                                | 【10名限定】<br>初級向け水泳教室<br>有料スクール※2<br>＜桐生 大地＞ |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 16:00       |   |                            |                         |                      |                             |             |  |  |       |             |                         |
| 17:00       |   |                            |                         |                      |                             |             |  |  |       |             |                         |
| 17:00~18:00 | 18:00~18:40                                 | 18:00~18:40                | 18:00~18:40             | 17:00~18:00          | フリースペース                     | 12:10~13:00 | 14:00~15:00                                | パレトン<br>＜清水 淳子＞                            |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 19:00       | 18:50~19:30                                 | 18:50~19:30                | 19:00~19:45             | 19:00~19:45          | リトモス<br>＜佐々木 由香里＞           | 12:10~13:00 | 19:20~20:00                                | 初級エアロ<br>＜小野寺 タ子＞                          |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 19:55~20:40 | 19:50~20:20                                 | 19:50~20:20                | 20:00~21:00             | 20:00~21:00          | マスターズ<br>中上級練習会<br>＜プール＞※2  | 12:10~13:00 | 19:20~20:00                                | 中級4泳法<br>＜桐生 大地＞                           |       | 12:00~12:30 | 12:30~13:00             |
| 21:00       |   |                            |                         |                      |                             |             |  |  |       |             |                         |
| 22:00       |   |                            |                         |                      |                             |             |  |  |       |             |                         |
| 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！ ★…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。

| (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  |
|  |   | 9:40~10:10<br>やさしいベーシックヨガ<br><根元 真紀> 20名           | 9:30~10:00<br>水中歩行レーン拡張                              |  |  | 9:30~10:20<br>【12名限定】<br>ホットヨガ<br>有料スクール※2<br><小島 葉子> | 9:30~10:00<br>らくらくストレッチ水中歩行<br><菅野 春翔>        | 医師<br>監修 |   | 9:50~10:30<br>ヨガ棒<br><高橋 時栄> 20名 | 9:30~10:00<br>水中歩行レーン拡張                            |
| 10:00~10:45<br>ZUMBA®<br><川村 ひなた>        | 10:30~11:15<br>理学療法士運動講話<br><佐藤 カ>          | ★<br>10:30~11:00<br>ヴァンヤサヨガ<br><根元 真紀> 20名         |  | 10:00~10:40<br>リズムダンス<br><O. T. O>       |  |   | 10:20~11:20<br>水中シェイプアップ<br>サーキット60<br><高橋 都> |          | 9:55~10:35<br>ZUMBA®<br><小高 みき>                 |                                  |  |
| 10:55~11:25<br>格闘技エクササイズ【初級】<br><川村 ひなた> |   |  | 10:50~11:20<br>中級 バタフライ<br><高橋 都>                    |  | 11:00~12:00<br>SALSATION®<br><齋藤 雅美>           |   |   |          | 10:45~11:25<br>ポールコンディショニング<br><小高 みき> 20名      |                                  | 10:40~11:20<br>モーニングフロアヨガ<br><高橋 時栄> 20名           |
| 11:40~12:20<br>オリジナルエアロ<br><松浦 弘美>       | 12:10~12:55<br>太極拳<br><菅原 真知子>              |  | 11:30~12:00<br>上級 クロール<br><高橋 都>                     | 11:20~12:00<br>ベーシックヨガ<br><小島 葉子> 25名    |  |   |   |          | 11:40~12:25<br>エンジョイエアロ<br><松崎 純子>              |                                  |  |
| 12:45~13:45<br>SALSATION®<br><小澤 美幸>     |   | ★<br>13:00~13:40<br>リフレッシュヨガ<br><根元 真紀> 20名        | 13:00~13:40<br>水中ダンスピクス<br><大岡 弘美>                   |  | 12:10~12:55<br>CHOREOLOGY<br><齋藤 雅美>           | 12:20~13:05<br>ホットピラティス<br><小島 葉子> 20名                | 13:00~13:45<br>中級4泳法<br><菅野 春翔>               |          | 12:40~13:25<br>ビューティーボディメイク<br><松崎 純子> 20名      |                                  | ★<br>12:45~13:15<br>ホットメンテナンス<br>ヨガ<br><工藤 純子> 20名 |
| 14:00~14:45<br>CHOREOLOGY<br><小澤 美幸>     |   |  |  | ★<br>14:05~14:50<br>ピラティス<br><菊田 敦子> 25名 |  |   |   |          | 14:00~14:40<br>ZUMBA®<br><松浦 弘美>                |                                  |  |
|  |   | ★<br>15:15~16:00<br>ホット引締め<br>ピラティス<br><菊田 敦子> 20名 |  | 15:00~15:45<br>ルーシーダットン<br><井手 友紀子> 25名  |  |   | 1週目:バタフライ<br>2週目:背泳ぎ<br>3週目:平泳ぎ<br>4週目:クロール   |          | 14:50~15:30<br>フリースタイルダンス<br><松浦 弘美>            |                                  |  |
|  |   |  |  |  | 15:50~16:30<br>リコンディショニング<br>エクササイズ<br><内海 佑斗> |   |   |          | 15:45~16:30<br>ボディケア コン<br>ディショニング<br><たける> 25名 |                                  |  |
| 17:10~17:55<br>リラックスヨガ<br><林 綾> 28名      | 17:00~18:00<br>フリースペース                      |  |  |  |  |   |   |          |   |                                  |  |
|  |   | 18:10~18:40<br>ホットリラックスヨガ<br><神崎 恵> 20名            |  | 17:00~19:00<br>フリースペース                   |  |   |   |          |   |                                  | 17:00~19:00<br>フリースペース                             |
| 19:00~19:40<br>歩く脂肪燃焼<br><神崎 恵>          | 19:00~19:40<br>股関節フローヨガ<br><jaya sri> 20名   |  |  |  |  |   |   |          |   |                                  |  |
| 20:00~20:45<br>ZUMBA®<br><清水 美穂>         | 19:55~20:35<br>リラックスヨガ&瞑想<br><jaya sri> 20名 |  | 20:00~21:00<br>マスターズ<br>中上級練習会<br><プール>※2<br><田中 龍白> |  |  |   |   |          |   |                                  |  |

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。スティック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に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20名となります。