

(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	9:30~11:30	9:30~10:10	9:30~10:00	9:40~10:20	各週	9:30~10:00	9:30~10:00	9:40~10:20	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00
10:00~10:40	生活支援型 デイサービス	リラックスヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	らくらくストレッチ水中歩行 ＜西 基栄＞	ほぐしヨガ ＜生出 由美＞ 28名	10:00~11:00	医師監修	らくらくストレッチ水中歩行 ＜菅野 春翔＞	体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞ 28名	医師監修	医師監修	らくらくストレッチ水中歩行 ＜守 理恵＞
FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞		10:30~11:10	10:10~10:40	20名限定】 ZUMBA® 有料※4 ＜清水 淳子＞	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＞	10:10~10:50	10:30~11:30	10:10~10:50	水中シェイプアップ サーキット ＜守 理恵＞	
10:50~11:30		やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	10:50~11:20	体幹引締めピラティス ＜生出 由美＞ 28名	11:15~12:15	STRONG NATION™ ＜Michiko＞	11:00~11:50	STRONG NATION™ ＜Michiko＞	11:00~11:50	1.3週目:クロール 2.4週目:背泳ぎ	
ステップ エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名		11:40~12:20	12:00~12:45	HIPHOP DANCE ＜O. T. O＞	12:10~13:00	★★★ 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	11:40~12:40	12:00~12:30	12:30~13:00	
11:40~12:10	安らぎヨガ ＜加藤 京子＞ 20名	12:25~12:55	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名	12:30~13:00	足指足裏ストレッチ ＜高橋 時栄＞ 20名	12:15~12:45	13:00~13:40	★ 12:50~13:35 ユニバーサルヨガ (ゆるホット) ＜川畑 夏希＞ 20名	はじめて水泳 ＜桐生 大地＞		
12:25~13:10	生活支援型 デイサービス	13:00~13:40	13:05~13:45	13:10~13:50	ベーシックヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名	12:55~13:40	13:00~13:40	★★ 13:50~14:35 ヴァンヤサヨガ ＜小島 葉子＞ 20名	13:30~14:15		
13:25~14:10		13:50~14:20	14:00~14:40	14:00~14:40	ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	14:00~15:00	14:15~14:55	13:50~14:35	中級4泳法 ＜西 基栄＞		
14:25~15:10		14:00~16:00	14:50~15:35	14:55~15:35	リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜小高 みき＞ 20名	15:05~15:45	15:05~15:45	15:05~15:45			
15:20~16:05		15:50~16:50	15:50~16:50	【20名限定】 フラダンススクール 有料スクール ＜三浦 江美子IR＞	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	17:00~18:00	17:00~18:00			
16:00	生活支援型 デイサービス	18:00~18:40	18:20~18:50	18:30~19:00	★★ 18:30~19:00 ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞ 20名	17:00~18:00	17:00~18:00	18:00~18:40	★ 18:20~18:50 ストレッチヨガ ＜小島 葉子＞ 20名		
17:00~18:00		18:50~19:30	19:10~20:00	19:00~20:00	SALSATION® ＜小澤 美幸＞	19:20~20:00	19:00~19:40	19:00~19:30	19:20~19:50		
19:00~19:45		19:50~20:20	20:00~21:00	20:00~21:00	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2	19:55~20:35	19:55~20:35	19:45~20:30	初級4泳法 ＜高橋 都＞		
19:55~20:40		20:30~21:10	20:30~21:10	ホットピラティス ＜生出 由美＞ 20名	20:00~21:00	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
20:00	生活支援型 デイサービス	21:00~21:40	21:00~21:40	21:00~21:40	1週目:パタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール	19:20~20:00	4泳法 ＜桐生 大地＞	19:00~19:30	19:20~19:50		
21:00~21:40		21:00~21:40	21:00~21:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
21:00~21:40		21:00~21:40	21:00~21:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
21:00~21:40		21:00~21:40	21:00~21:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
22:00	生活支援型 デイサービス	22:00~22:40	22:00~22:40	22:00~22:40	1週目:パタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール	19:20~20:00	4泳法 ＜桐生 大地＞	19:00~19:30	19:20~19:50		
22:00~22:40		22:00~22:40	22:00~22:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
22:00~22:40		22:00~22:40	22:00~22:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
22:00~22:40		22:00~22:40	22:00~22:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
23:00	生活支援型 デイサービス	23:00~23:40	23:00~23:40	23:00~23:40	1週目:パタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール	19:20~20:00	4泳法 ＜桐生 大地＞	19:00~19:30	19:20~19:50		
23:00~23:40		23:00~23:40	23:00~23:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
23:00~23:40		23:00~23:40	23:00~23:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		
23:00~23:40		23:00~23:40	23:00~23:40	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	19:55~20:35	20:00~21:00		

【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
		9:30~10:00 やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張			9:30~10:20 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 ＜菅野 春翔＞	医師 監修		9:50~10:30 ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	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	★ 10:20~10:50 ヴィンヤサヨガ ＜根元 真紀＞ 20名		10:00~10:40 リズムダンス ＜O. T. O＞			10:20~11:20 水中シェイプアップ サーキット60 ＜高橋 都＞		9:55~10:35 ZUMBA® ＜小高 みき＞	10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名	★ 12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ ＜工藤 純子＞ 20名
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 カ＞		10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞	11:20~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 25名	11:00~12:00 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞			10:45~11:25 ポールコンディショニング ＜小高 みき＞ 20名			
	11:40~12:20		11:30~12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞		12:10~12:55 CHOREOLOGY ＜齋藤 雅美＞	12:20~13:05 ホットピラティス ＜小島 葉子＞ 20名		11:40~12:25 エンジョイエアロ ＜松崎 純子＞			
12:10~12:55 太極拳 ＜菅原 真知子＞ 40名	オリジナルエアロ ＜松浦 弘美＞	★ 13:10~13:50 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＞	13:10~13:55 中級エアロ ＜菊田 敦子＞	13:10~13:55 リラックスヨガ ＜林 綾＞ 20名		13:00~13:45 中級4泳法 ＜菅野 春翔＞	12:40~13:25 ビューティーボディメイク ＜松崎 純子＞ 20名			
13:10~14:10 SALSATION® ＜小澤 美幸＞				★ 14:05~14:50 ピラティス ＜菊田 敦子＞ 25名			1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール	14:00~14:40 ZUMBA® ＜松浦 弘美＞			
14:25~15:25 CHOREOLOGY ＜小澤 美幸＞		★ 15:15~16:00 ホット引締め ピラティス ＜菊田 敦子＞ 20名	14:00~15:00 【10名限定】 中上級水泳教室 有料スクール※2 ＜菅野 春翔＞	15:00~15:45 ルーシーダットン ＜井手 友紀子＞ 25名				14:50~15:30 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞			
			15:15~16:15 【10名限定】 初中級水泳教室 有料スクール※2 ＜菅野 春翔＞					15:45~16:30 ボディケア コン ディショニング ＜たける＞ 25名			
17:10~17:55 リラックスヨガ ＜林 綾＞ 28名	17:00~18:00 フリースペース										
		18:10~18:40 ホットリラックスヨガ ＜神崎 恵＞ 20名		17:00~19:00 フリースペース							
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										
20:00~20:45 ZUMBA® ＜清水 美穂＞	19:55~20:35 リラックスヨガ&瞑想 ＜jaya sri＞ 20名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜田中 龍白＞								
<p>黄色表示:新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)</p>											

【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。

