


	(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		9:30~10:00	9:40~10:20			9:30~10:00	
10:00~10:40	FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞	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	【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 ＜清水 淳子＞		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			10:10~10:50	
10:50~11:30	ステップ エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名		やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	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		【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＞		水中シェイプアップ サーキット ＜守 理恵＞	
11:40~12:10	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名		安らぎヨガ ＜加藤 京子＞ 20名	1週目: フィンでクロール 2週目: フィンでバタフライ 3週目: フィンで背泳ぎ 4週目: 平泳ぎ	10:50~11:20	11:30~12:10	STRONG NATION™ ＜Michiko＞		11:25~12:05	11:40~12:40		1.3週目: クロール 2.4週目: 背泳ぎ	
12:25~13:10	初中級エアロ ＜芳田 美由紀＞			1週目: 平泳ぎ 2週目: 背泳ぎ 3週目: バタフライ 4週目: クロール	12:00~12:45	12:25~12:55	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名	足指足裏ストレッチ ＜高橋 時栄＞ 20名	12:15~12:45	13:00~13:40	ダンスエアロ ＜松浦 弘美＞		12:30~13:00
13:25~14:10	ボディシェイプ ＜芳田 美由紀＞ 25名	生活支援型 デイサービス		13:00~13:40	13:05~13:45	簡単エアロ ＜小野寺 タ子＞	ベーシックヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名	12:55~13:40	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		13:30~14:15
14:25~15:10	ピラティス ＜松浦 弘美＞ 25名			13:50~14:20	14:00~14:40	ラテンダンス基礎 ＜小高 みき＞	ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜桐生 大地＞	14:00~15:00	14:15~14:55	★ 13:50~14:35 ヴィンヤサヨガ ＜小島 葉子＞ 20名		中級4泳法 ＜西 基栄＞
15:50~16:50				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＞	リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜小高 みき＞ 20名	17:00~18:00	フリースペース				
17:00~18:00	フリースペース			1・3週目: ヨガ棒 2・4週目: ヨガ棒HIT	17:00~18:00	フリースペース		17:00~18:00	フリースペース				
18:00~18:40	ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	18:00~18:40	★ 18:20~18:50 ストレッチヨガ ＜小島 葉子＞ 20名	18:20~18:50			★★ 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	19:00~19:30			19:20~19:50	
19:00~19:45	リトモス ＜佐々木 由香里＞	18:50~19:30	19:10~20:00	19:00~20:00	SALSATION® ＜小澤 美幸＞	19:35~20:05	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 20名	19:20~20:00	19:00~19:40	初級エアロ ＜小野寺 タ子＞	パレトン ＜菊田 敦子＞	19:45~20:30	19:20~19:50
19:55~20:40	中級エアロ ＜佐々木 由香里＞	19:50~20:20	★ 20:30~21:10	20:00~21:00	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2	20:15~21:00	ファイトサーキット ＜小野寺 タ子＞	1月: クロール 2月: バタフライ 3月: 平泳ぎ	19:55~20:35	ステップエクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名	ZUMBA® ＜菊田 敦子＞	20:00~21:00	初級4泳法 ＜高橋 都＞
20:00~21:00		20:30~21:10	★ ホットピラティス ＜生出 由美＞ 20名										20:00~21:00
21:00~22:00													マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞
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、ストイ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、スクール入金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		9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	
10:00~10:45 ZUMBA® ＜川村 ひなた＞	10:30~11:15 理学療法士運動講話 ＜佐藤 カ＞	★ 10:20~10:50 ヴァンヤサヨガ ＜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＞		9:50~10:30 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＞			10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞		11:00~12:00 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞				10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞ 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							
12:15~13:00 太極拳 ＜菅原 真知子＞ 40名					12:10~12:55 CHOREOLOGY ＜齋藤 雅美＞				11:40~12:25 エンジョイエアロ ＜松崎 純子＞		
13:15~14:15 SALSATION® ＜小澤 美幸＞		★ 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＞		12:20~13:05 ホットピラティス ＜小島 葉子＞ 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		★ 12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ ＜工藤 純子＞ 20名
14:25~15:10 CHOREOLOGY ＜小澤 美幸＞			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＞	★ 14:05~14:50 ピラティス ＜菊田 敦子＞ 25名			13:10~13:55 リラックスヨガ ＜林 綾＞ 20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＞		
		★ 15:15~16:00 ホット引締め ピラティス ＜菊田 敦子＞ 20名	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＞	15:00~15:45 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＞		
	17:00~18:00 フリースペース								15:45~16:30 ボディケア コンディ ショニング ＜たける＞ 25名		
	18:20~19:00 リラックスヨガ&瞑想 ＜jaya sri＞ 20名	18:10~18:40 ホットリラックスヨガ ＜神崎 恵＞ 20名									
19:00~19:40 歩く脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞	19:10~19:50 パワーヨガ ＜jaya sri＞ 20名										
20:00~20:45 K-POP & J-POP ダンスサイズ ＜清水 美穂＞			20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜田中 龍自＞								
											

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。ストイ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26名となります。