

(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	各週					医師監修		
10:00~10:40	生活支援型 デイサービス	9:30~10:10	9:30~10:00	9:40~10:20	10:00~11:00		9:30~10:00	9:40~10:20			9:30~10:00	
FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞		リラククスヨガ ＜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＞ 30名	【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 ＜清水 淳子＞		水中歩行レーン拡張	体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞ 28名			らくらくストレッチ水中歩行 ＜守 理恵＞	
10:50~11:30		やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	10:10~10:40	10:30~11:10	体幹引締めピラティス ＜生出 由美＞ 30名		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	
ステップ エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名			10:50~11:20	10:30~11:10	11:15~12:15		11:00~11:30	STRONG NATION™ ＜Michiko＞			水中シェイプアップ サーキット ＜守 理恵＞	
11:40~12:10	安らぎヨガ ＜加藤 京子＞ 20名	11:40~12:10	12:00~12:45	11:25~12:10	5月スタート 【20名限定】太極拳 有料※4 ＜菅原 真知子＞		11:25~12:05	11:40~12:40			11:00~12:00	
姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名		12:00~12:45	12:25~12:55	4月:骨盤底筋ヨガ(jayasri) 5月:SALSATION(hana) 6月:バレエ(千葉里佳)		12:10~13:00	アクアビクス ＜藤林 優香子＞			【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜桐生 大地＞	12:15~12:45	
12:25~13:10	生活支援型 デイサービス	12:25~13:10	13:00~13:40	12:30~13:00	足指足裏ストレッチ ＜高橋 時栄＞ 20名		【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞			12:50~13:35	だれでもフィン ＜桐生 大地＞ 10名	
初中級エアロ ＜芳田 美由紀＞		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	13:00~13:40	13:05~13:45	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名		13:00~13:40	SALSATION® ＜宮西 由美＞		ユニバーサルヨガ (ゆるホット) ＜川畑 夏希＞ 20名		
13:25~14:10		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	13:50~14:20	14:00~14:40	14:00~14:40	簡単エアロ ＜小野寺 タ子＞		13:00~13:40	ダンスエアロ ＜松浦 弘美＞		13:50~14:35	中級4泳法 ＜西 基栄＞
ボディシェイプ ＜芳田 美由紀＞ 25名			14:00~16:00	14:50~15:35	14:50~15:35	ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名		14:15~14:55	パレトン ＜清水 淳子＞		ヴァンヤサヨガ ＜小島 葉子＞ 20名	
14:25~15:10		14:25~15:10	15:00~16:50	15:00~16:50	体脂肪燃焼トレーニング ＜たける＞ 25名		【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜桐生 大地＞					
ピラティス ＜松浦 弘美＞ 25名		15:00~16:50	15:50~16:50	15:50~16:50	やさしい骨盤ヨガ ＜小高 みき＞ 20名		15:05~15:45	ZUMBA® ＜清水 淳子＞				
17:00~18:00		17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	ボールとボールDEほぐし ＜小高 みき＞ 20名		17:00~18:00	フリースペース				
フリースペース		17:00~18:00	18:00~18:40	18:00~18:40	【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＞		18:30~19:00	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	18:20~18:50	19:00~20:00		18:30~19:00	フリースペース				
19:00~19:45		18:20~18:50	19:10~20:00	19:10~20:00	SALSATION® ＜小澤 美幸＞		19:00~19:00	フリースペース				
ZUMBA® ＜佐々木 由香里＞	骨盤調整ヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名	18:50~19:30	19:10~20:00	19:10~20:00	【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞		19:00~19:40	19:00~19:30			19:20~19:50	
19:55~20:40	ストレッチボール & ポールコンディショニング ＜生出 由美＞ 20名	19:50~20:20	20:00~21:00	20:00~21:00	姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 20名		19:20~20:00	19:45~20:30			初級4泳法 ＜高橋 都＞	
中級エアロ ＜佐々木 由香里＞		20:30~21:10	20:00~21:00	20:00~21:00	マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2		3泳法 ＜桐生 大地＞	19:55~20:35			20:00~21:00	
20:00~21:00		20:30~21:10	20:30~21:10	20:30~21:10	ファイターサーキット ＜小野寺 タ子＞			ステップエクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名			マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞	
21:00		20:30~21:10	20:30~21:10	20:30~21:10								
22:00		20:30~21:10	20:30~21:10	20:30~21:10								
23:00		20:30~21:10	20:30~21:10	20:30~21:10								

【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。

強度については別紙確認して下さい。

※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。  
 ※7 月曜、金曜ホットスタジオの抽選は前のレッスン終了後5分後になります。

(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	9:45~10:45 インサイドフロー ＜野沢 健太＞	10:00~10:40 リズムダンス ＜O. T. O＞	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 水中歩行レーン拡張	9:30~10:30 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞	9:50~10:30 ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">           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。         </div>	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	10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞	11:00~12:00 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞	11:20~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 25名	10:20~11:20 水中シェイプアップ サーキット60 ＜高橋 都＞	10:50~11:35 体幹ボディメイク ＜松崎 純子＞ 20名	10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名				
10:55~11:25 格闘技エクササイズ【初級】 ＜川村 ひなた＞	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＞	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		11:50~12:35 エンジョイエアロ ＜松崎 純子＞					
12:15~13:00 24式太極拳 ＜菅原 真知子＞		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	13:00~13:30 中級4泳法 ＜桐生 大地＞			12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ ＜工藤 純子＞ 20名			
13:15~14:15 SALSATION® ＜小澤 美幸＞				14:05~14:50 ピラティス ＜菊田 敦子＞ 25名		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">           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         </div>	14:00~14:40 ZUMBA® ＜松浦 弘美＞					
14:25~15:10 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		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＞					
							15:45~16:30 ボディケア コンディショニング ＜たける＞ 25名					
17:00~18:00 4月：呼吸と前屈 5月：前後に脚を 開くポーズ 6月：横向きポーズ	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					17:00~19:00 フリースペース			
19:00~19:40 初級エアロ ＜神崎 恵＞	18:20~19:00 ヨガ ＜jaya sri＞ 20名											
20:00~20:45 K-POP & J-POP ダンスサイズ ＜清水 美穂＞	19:10~19:50 パワーヨガ ＜jaya sri＞ 20名											
	20:00~21:00 STRONG NATION™ ＜Michiko＞		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜田中 龍自＞									



【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！  
★★…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！ ★★★…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！

※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。  
※7 月曜、金曜ホットスタジオの抽選はレッスン終了後5分後になります。