


(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

【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。
【抽選について】整理券配布時に定員に達した場合はその場で抽選をおこないます。

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 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	
9:35～10:35	10:30～11:15 理学療法士運動講話 ＜佐藤 カ＞ 20名	9:30～10:00 やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 24名	9:30～10:00 水中歩行レーン拡張	11:20～12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 30名	10:00～10:40 リズムダンス ＜O. T. O＞ 20名	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＞ 40名	9:50～10:30 足指ほぐし ＜高橋 時栄＞ 20名 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＞ 24名	9:30～10:00 らくらくストレッチ水中歩行 ＜中村 未広＞	
SALSATION® ＜小澤 美幸＞ 40名		10:20～10:50 ヴィンヤサヨガ ＜根元 真紀＞ 24名	10:50～11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞			10:15～11:15 水中シェイプアップ サーキット60 ＜高橋 都＞	10:50～11:35 エンジョイエアロ ＜松崎 純子＞ 40名	11:30～12:00 初級クロール 初級背泳ぎ ＜中村 未広＞※3				
10:45～11:30 CHOREOLOGY ＜小澤 美幸＞ 40名		13:10～13:50 リフレッシュヨガ ＜根元 真紀＞ 24名	11:30～12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞			12:20～13:05 ホットピラティス ＜小島 葉子＞ 24名	13:00～13:30 中級4泳法 ＜桐生 大地＞				11:50～12:35 体幹ボディメイク ＜松崎 純子＞ 30名	
12:15～13:00 24式太極拳 ＜菅原 真知子＞ 40名			13:00～13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞								12:45～13:30 ボディケア コンディショニング ＜たける＞ 30名	
13:10～13:40 簡単HIPHOP ＜MOYU＞ 40名			15:15～16:00 ホット引締め ピラティス ＜菊田 敦子＞ 24名								14:05～14:50 ピラティス ＜菊田 敦子＞ 30名	14:00～14:40 ZUMBA® ＜松浦 弘美＞ 40名
14:20～15:05 ZUMBA® ＜佐々木 由香里＞ 40名											15:00～15:45 ルーシーダットン ＜井手 友紀子＞ 30名	14:50～15:30 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞ 40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＞ 24名			17:00～19:00 フリースペース	17:00～19:00 フリースペース							
		18:20～19:00 リラックスヨガ ＜jaya sri＞ 20名										
		19:10～19:50 パワーヨガ ＜jaya sri＞ 20名										
		20:00～21:00 STRONG NATION™ ＜Michiko＞ 20名										
		20:00～20:45 K-POP&J-POP ダンスサイズ ＜清水 美穂＞ 40名										
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）				<div> オルトスポーツクラブ</div>								

【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。
 【抽選について】整理券配布時に定員に達した場合はその場で抽選をおこないます。

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 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。