

(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 10:00~10:40 ダンスエアロ <小野寺 タ子> 40名	9:30~11:30 生活支援型 デイサービス	9:30~10:10 リラックスヨガ <根元 真紀> 24名	9:30~10:00 医師監修 らくらくストレッチ水中歩行 <西 基栄>	9:40~10:20 各週 ほぐしヨガ <生出 由美> 30名	9:40~10:20 医師監修 らくらくストレッチ水中歩行 <菅原 真知子>	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:30~11:30 生活支援型 デイサービス	9:00 10:00~10:40 ダンスエアロ <小野寺 タ子> 40名	9:30~10:00 医師監修 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:00~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:00	
10:50~11:30 ステップ エクササイズ <小野寺 タ子> 25名	11:40~12:20 安らぎヨガ (加藤 京子) 20名	10:30~11:10 やさしいペーシックヨガ <根元 真紀> 24名	11:10~11:40 初めてプール <菅原 真知子>※3	10:30~11:10 初級クロール <西 基栄>※3	11:25~12:10 骨盤底筋ヨガ (jaysari) 30名	10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 <清水 淳子>	10:00~11:00 らくらくストレッチ水中歩行 <高橋 都>	10:00~11:00 らくらくストレッチ水中歩行 <高橋 京子> 30名	10:10~10:50 水中シェイプアップ サークル <守 理恵>	10:10~10:50 水中シェイプアップ サークル <守 理恵>	10:00	
11:40~12:10 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名	12:30~13:00 ベーシックヨガ <浅野 南> 24名	12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都>	12:25~12:55 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名	12:30~13:00 足指ほぐし <高橋 時栄> 20名	12:25~12:55 姿勢改善エクササイズ <小島 葉子> 30名	【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <高橋 都>	11:15~12:15 【20名限定】 太極拳 有料※4 <菅原 真知子>	11:25~12:05 アカビクス <藤林 優香子>	11:25~12:05 STRONG NATION™ <Michiko> 40名	11:00~12:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	11:00~12:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	11:00
12:25~13:10 初中級エアロ <芳田 美由紀> 40名	13:00~13:40 水中シェイプアップ サークル 40名 <高橋 都>	13:05~13:45 簡単エアロ <小野寺 タ子> 40名	13:05~13:45 簡単エアロ <高橋 時栄> 20名	14:00~14:40 バレトン <小高 みき> 40名	14:00~14:40 ヨガ棒 <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>	12:00~13:00 SALSATION® <宮西 由美> 40名	12:00~12:30 やさしいエアロ <川畠 夏希> 30名	12:45~13:30 ユニバーサルヨガ (ゆるホット) <川畠 夏希> 24名	12:45~13:30 ユニバーサルヨガ (ゆるホット) <川畠 夏希> 24名	12:00	
13:25~14:10 ボディシェイプ <芳田 美由紀> 40名	14:00~16:00 生活支援型 デイサービス	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	14:50~15:35 シェイプアップ エクササイズ <たける> 30名	14:50~15:35 やさしい骨盤ヨガ <小高 みき> 20名	14:55~15:35 15:45~16:15 ポールとボールDEほぐし <小高 みき> 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>	13:00~14:00 オリジナルダンス <松浦 弘美> 40名	13:00~13:40 オリジナルダンス <松浦 弘美> 40名	13:30~14:15 中級4泳法 <西 基栄>	13:30~14:15 中級4泳法 <西 基栄>	13:00	
14:25~15:10 ピラティス <松浦 弘美> 30名	15:00 17:00~18:00 フリースペース	18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	18:20~18:50 ストレッチヨガ <小島 葉子> 24名	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸> 40名	19:00~20:00 ホット引継めピラティス <菊田 敦子> 24名	14:15~15:00 マスターズ入門 <西 基栄>	14:15~14:55 バレトン <清水 淳子> 40名	15:05~15:45 ZUMBA® <清水 淳子> 40名	17:30~18:00 リラックスヨガ <斎藤 紀子> 24名	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>	19:00	
19:00~19:45 ZUMBA® <Noriko> 40名	19:00~19:30 骨盤調整ヨガ <高橋 時栄> 20名	19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	20:00~21:00 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 20名	20:15~21:15 ファイトサークル <小野寺 タ子> 40名	19:35~20:05 3泳法 <桐生 大地>	19:00~19:40 バレトン <菊田 敦子> 30名	19:00~19:30 バレトン <菊田 敦子> 30名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>	20:00	
20:00~20:45 オリジナルエアロ <松浦 弘美> 40名	21:00 22:00 23:00 黄色表示:新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)	20:30~21:10 ストレッチボール & ボールコンディショニング <生出 由美> 20名	20:30~21:10 ホットピラティス <生出 由美> 24名	20:30~21:10 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	20:30~21:10 ファイトサークル <小野寺 タ子> 40名	1月:クロール 2月:バタフライ 3月:平泳ぎ	19:45~20:30 19:55~20:35 20:00~21:00 ステップエクササイズ <小野寺 タ子> 25名	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子> 30名	21:00 22:00 23:00	21:00 22:00 23:00	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、予約制とさせて頂きます。
【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 SALSATION® <小澤 美幸> <small>40名</small>	10:30~11:15 理学療法士運動講話 <佐藤 力> <small>20名</small>	9:30~10:00 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> <small>24名</small>	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	10:00~10:40 リズムダンス <O. T. O> <small>20名</small>	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> <small>40名</small>	9:30~10:30 医師監修 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>	9:30~10:00 足指ほぐし <高橋 時栄> <small>20名</small>	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>	9:00~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>	
10:45~11:30 CHOREOLOGY <小澤 美幸> <small>40名</small>	11:40~12:20 オリジナルエアロ (松浦 弘美) <small>30名</small>	10:20~10:50 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> <small>24名</small>	10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都>	11:00~12:00 上級 クロール <高橋 都>	11:20~12:00 ベースヨガ <小島 葉子> <small>30名</small>	11:30~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美> <small>30名</small>	10:15~11:15 水中シェイプアップ サークル60 <高橋 都>	10:40~11:20 モーニングフローヨガ <高橋 時栄> <small>20名</small>	11:30~12:00 初級クロール 初級背泳ぎ <中村 未広>※3	11:30~12:00 初級クロール 初級背泳ぎ <中村 未広>※3	10:00~11:00 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>	
12:15~13:00 24式太極拳 <菅原 真知子> <small>40名</small>	13:10~13:50 リフレッシュヨガ <根元 真紀> <small>24名</small>	13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美>	13:10~13:55 初中級エアロ <菊田 敦子> <small>40名</small>	13:10~13:55 リラックスヨガ <林 純> <small>20名</small>	13:20~13:05 ホットピラティス <小島 葉子> <small>24名</small>	13:00~13:30 中級4泳法 <桐生 大地>	12:45~13:30 ボディケア コンディショニング <たける> <small>30名</small>	12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> <small>24名</small>	12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> <small>24名</small>	12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> <small>24名</small>	12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> <small>24名</small>	
13:10~13:40 簡単HIPHOP <MOYU> <small>40名</small>	14:05~14:50 ビラティス <菊田 敦子> <small>30名</small>	14:05~14:50 ビラティス <菊田 敦子> <small>30名</small>	15:00~15:45 ルーシーダットン <井手 友紀子> <small>30名</small>	14:10~19:00 ホットリラックスヨガ <神崎 恵> <small>24名</small>	18:10~18:40 ホットリラックスヨガ <神崎 恵> <small>24名</small>	17:00~19:00 フリースペース	14:00~14:40 ZUMBA® <松浦 弘美> <small>40名</small>	14:50~15:30 フリースタイルダンス <松浦 弘美> <small>40名</small>	17:00~19:00 フリースペース	17:00~19:00 フリースペース	17:00~19:00 フリースペース	
ZUMBA® <佐々木 由香里> <small>40名</small>	15:15~16:00 ホット引締め ピラティス <菊田 敦子> <small>24名</small>	15:15~16:00 ホット引締め ピラティス <菊田 敦子> <small>24名</small>	15:15~16:00 ルーシーダットン <井手 友紀子> <small>30名</small>	19:00~19:40 初級エアロ <神崎 恵> <small>40名</small>	19:10~19:50 パワーヨガ <jaya sri> <small>20名</small>	19:00~19:40 初級エアロ <神崎 恵> <small>40名</small>	19:10~19:50 パワーヨガ <jaya sri> <small>20名</small>	20:00~20:45 K-POP & J-POP ダンササイズ <清水 美穂> <small>40名</small>	20:00~21:00 STRONG NATION™ <Michiko> <small>20名</small>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>
19:00~19:40 初級エアロ <神崎 恵> <small>40名</small>	20:00~20:45 K-POP & J-POP ダンササイズ <清水 美穂> <small>40名</small>	18:20~19:00 リラックスヨガ <jaya sri> <small>20名</small>	19:00~19:40 初級エアロ <神崎 恵> <small>40名</small>	19:10~19:50 パワーヨガ <jaya sri> <small>20名</small>	20:00~21:00 STRONG NATION™ <Michiko> <small>20名</small>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	21:00~22:00 強度については別紙確認して下さい。	21:00~22:00 強度については別紙確認して下さい。	21:00~22:00 強度については別紙確認して下さい。	21:00~22:00 強度については別紙確認して下さい。	
22:00 黄色表示:新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	

【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、予約制とさせて頂きます。
【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。

