

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金	土曜日			日曜日		
	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール
10:00																			
10:30	ポティ コンディショニング 10:30~11:30	スローライフヨガ 10:30~11:15	ビューティー アクア (有料レッスン) 10:30~11:30	カラダシルヨガ 10:30~11:30	木ノ内		イミユニティヨガ 10:30~11:30	いきいき 健康体操 (有料レッスン) 10:15~11:30	ビューティー アクア (有料レッスン) 10:30~11:30	ヨガ 10:30~11:30	CENTERGY 60 10:30~11:30	10:45~11:15 浮き具を使った 水中運動 木ノ内	10:30~11:15 ローインバウト エアロ 10:30~11:30	スローライフヨガ 10:30~11:30	10:30~11:30 バラエティヨガ				
11:00	遠藤 定員35	瀬戸 11:25~11:55 スタジオdeブチレ 一杉	菊田	植松			星利奈	遠藤	菊田	露木	CHIHO		梅本 14.28 瀬戸						
12:00	角田		shie 11:45~12:30	キムラアユ子 11:45~12:15	木ノ内		ローインバウト エアロ 11:45~12:30	12:00~12:30 ウエーブストレッチ 露木	11:40~12:10 はじめて平泳ぎ 菊田	11:45~12:30 BLAST YOU 4.5 定員30	11:45~12:30 ZUMBA 4.5 露木		12:15~12:45 スタジオdeブチレ 定員20						
13:00	角田	みんなのヨガ 呼吸編 タルン 12:40~13:25	12:50~13:20 3Bワンポイント 池谷	13:00~13:45 ハワイアン	13:00~14:00		12:45~13:15 バランスボール 定員30	13:00~13:30 カラダリセット 室伏	13:00~13:30 13:00~14:00	13:05~13:35 マッシュアルーツ キムラアユ子	13:10~14:10	4泳法 智浩	13:00~13:45 チャレンジエアロ 4.5 村上	13:00~14:00 フラメンコ					
14:00	ACTIVE Dori 定員35	ベシックヨガ 小金澤	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ 池谷	14:00~14:45 ヘルシーボディ ストレッチ 森田	14:10~14:40 はじめてクロール 池谷		13:30~14:15 M groove 4.5 shoko	13:45~14:45 太極拳	13:45~14:45	13:45~14:30 ZUMBA fitness キムラアユ子	13:40~14:25 中級背泳ぎ 智浩	13:30~14:30 14:00~14:30 ポティコンショーツ 村上	14:00~14:30 14:40~15:45 上級ステップ 60 村上 定員35	14:40~15:25 週替わり	14:45~15:45 週替わり				
15:00		【3Bワンポイント】って？ 平泳ぎ Bプレスト 背泳ぎ Bバック バタフライ Bバタフライ					14:30~15:30 ピギナーヨガ Ayumi	室伏 定員20			14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20		14:50~15:20 アークサイズ タミー						
16:00	①レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は無理をなからず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声をおかけください。 ②安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮下さい。 ③スタジオレッスン開始30分前にマシンフロントにて入場券を配布します。入場開始は10分前に入場券番号順とさせていただきます。担当インストラクターに入場時にお渡し下さい。ご本人様1人1枚とさせていただきます。 ④スタジオ内外での場所取りなどはご遠慮下さい。 ⑤レッスンへの途中参加は、初めてを除き開始5分までとさせていただきます。 ⑥スケジュールは変更させていただきます場合がございますので予めご了承ください。																		
17:00																			
18:00		17:30~18:30 有料プログラム																	
19:00			フェイス タオルを お持ち下さい。 定員30																
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

金曜日は
休館日
となります

◆10/8 グループパワー /mitsu (定員30)
◆10/15 グループパワー /mitsu (定員30)
◆10/22 ジャズダンス /タミー
◆10/29 グループパワー /mitsu (定員30)

◆10/7 カラダシルヨガ / 植松
◆10/14 グループセンチジャー / YOU
◆10/21 カラダシルヨガ / 植松
◆10/28 グループセンチジャー / YOU

◆10/8 グループアクティブ /Dori (定員35)
◆10/15 ★14:45~15:30 ウェーブストレッチ /TOMO
◆10/22 グループパワー /mitsu (定員30)
◆10/29 ZUMBA /キムラアユ子

この時間は
北側の2コースをレッスンで使用
させていただきます。
肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予
防改善のクラスです。どなたでもマイ
ペースでご参加いただけます！

マークの見方	🌿 初心者におすすめのクラスです。お気軽にご参加ください	🕒 時間変更のあったクラスです
	👉 体カもつきプログラムに慣れてきた中級者向けのクラスです	🔄 プログラム内容、担当インストラクターに変更のあったクラスです
	👆 レベルアップを目指し複雑な動きにも挑戦する上級クラスです	NEW 新しく設定されたクラスです

※土・日曜週替わりレッスン※
内容・インストラクター等ご確認下さい