

	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																			
11:00	ボディ コンディショニング 遠藤 定員35	スローライフヨガ 瀬戸	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	ACTIVE AYU 定員35	ビギナーヨガ Ayumi		10:15~11:30 いきいき 健康体操 (有料レッスン) 遠藤	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	ヨガ 宮川	CENTERGY 60 CHIHO		10:45~11:15 水中ストレッチ ウォーキング 渡邊	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員50	10:30~11:30 スローライフヨガ 1瀬戸 8.15 宮川 22梅本 定員35	10:45~11:15 浮き具を使った 水中運動 渡邊	10:30~11:30 バラエティヨガ 2.16 梅本	◆12/2 グループパワー / mitsu(定員30)		
11:30																			
12:00	12:00~12:30 ボディメンテナンス 角田	11:25~11:55 スタジオdeブチレ ー杉 定員25		11:45~12:30 fight shie	11:45~12:15 ヨガコンディショニング キムラアユ子 定員30	11:45~12:15 はじめてクロール 木ノ内	11:45~12:30 ローインパクト エアロ 遠藤	12:00~12:30 ウェーブストレッチ TOMO	11:45~12:30 BLAST YOU 45	11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika			11:30~12:10 ZUMBA 40 キムラアユ子 定員60	12:15~12:45 スタジオde ブチレ 定員20	◆12/9 グループパワー / mitsu(定員30)	◆12/16 ジャズダンス / タミー	◆12/23 SLOW-FLOW YOGA / 瀬戸		
12:30																			
13:00	12:40~13:25 ビギナー&ドリル 角田	12:30~13:15 みんなのヨガ 呼吸編 タルン	12:50~13:20 ビギナーズキック vol.2 池谷	13:00~13:45 ビギナー&ドリル 森田	12:35~13:35 ハワイアン マブアナスタジオ	13:00~14:00 ビューティー スイム (有料レッスン) 池谷	12:45~13:30 groove shoko	13:00~13:30 カラダリセット 室伏	13:00~14:00 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷	13:05~13:35 マーシャルアーツ キムラアユ子	13:10~14:10 ベーシックヨガ 小金澤	12:45~13:30 4泳法 智浩	13:00~13:45 チャレンジエアロ 45 村上 定員50	13:00~14:00 フラメンコ 池野		13:30~14:30 交替わり	12/16		
13:30																			
14:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 ベーシックヨガ 小金澤	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 池谷	14:00~14:45 ヘルシーボディ ストレッチ 森田		14:10~14:40 3Bワンポイント 池谷	13:45~14:15 バランスボール TOMO 定員30	13:45~14:45 太極拳 室伏 定員20	13:45~14:30 ZUMBA 45 キムラアユ子	14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20		13:40~14:25 中級背泳ぎ 智浩	14:00~14:30 ボディコンショート 村上	14:40~15:25 交替わり		14:45~15:45 交替わり	14:50~15:20 アクアサイズ タミー		
14:30																			
15:00																			
15:30																			
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さ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く場合がございますので予めご了承ください。																		
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

【ビギナーズキックvol.2】って？  
クロールと平泳ぎの姿勢からキックを習得します

【6分サーキット】  
腕立て伏せ  
スクワット  
腹筋  
ダッシュ  
自分一人ではたどり着けない限界へ！  
心肺機能・持久力UPのインターバルトレーニング  
マイペースでお気軽にご参加ください

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！

HIPHOPの雰囲気をお気軽に味わえます♪  
体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪  
準備運動にもオススメです。

◆12/9  
グループパワー  
/ mitsu(定員30)

◆12/2  
★14:45~15:15  
ZUMBA45/ 智子

★12/16(日)(有料)  
☆スペシャルイベント☆  
コラボエアロ(中級)  
16:00~17:20(80分)  
村上 & 脇田

19(水)~25(火)  
★\*\*クリスマスウィーク\*\*★  
この期間はイベントレッスンをお楽しみいただけます  
\*詳細は館内掲示をご確認ください

12/16(日)  
スペシャルイベント開催

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
	体力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	新しく設定されたクラスです

※土・日曜交替わりレッスン※  
内容・インストラクター等ご確認ください