

	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	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	バラエティヨガ 6.20.27 Ayumi 13 佐野		イムニティヨガ 星利奈	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 露木	CENTERGY 60 CHIHO	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 3 瀬戸 10.17.24 梅本 定員40	10:30～11:30 バラエティヨガ	◆2/4 ジャズダンス /タミー	◆2/11 みんなのヨガ シヴァナンダ /タルン	◆2/18 ジャズダンス /タミー	◆2/25 グループパワー /mitsu(定員30)	
11:00		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 蹴伸びからのキック 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 露木	11:40～12:10 エンジョイスイム25 菊田	11:45～12:30 BLAST YOU 45	11:45～12:15 ウエストシェイプ 露木		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		◆2/11 タルン	◆2/18 角田	◆2/25 梅本		
12:00	12:00～12:30 骨盤引締め 角田		12:30～13:15 みんなのヨガ 呼吸編 タルン	12:50～13:20 3Bワンポイント 池谷	13:00～13:45 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	12:45～13:15 バランスボール 遠藤	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		◆2/4 グループパワー /mitsu(定員30)				
13:00	12:40～13:25 ピギナー&ドリル 角田	13:30～14:30 ベーシックヨガ 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	14:30～15:30 ピギナーヨガ Ayumi	13:45～14:45 太極拳 室伏	14:30～15:30 太極拳 室伏	13:45～14:30 ZUMBA fitness キムラアユ子	14:40～15:40 太極拳 室伏	13:40～14:25 中級背泳ぎ 智浩		14:00～14:30 ポテコンショート 村上	14:40～15:25 週替わり	14:45～15:45 週替わり	◆2/4 グループセンター / CHIHO	◆2/11 ☆14:45～15:30 ウェーブストレッチ / TOMO	◆2/18 グループパワー mitsu / (定員30)	◆2/25 ボールエクササイズ 森田 / (定員25)	
14:00	13:45～14:45 ACTIVE Dori 定員35																			
15:00																				
16:00	<p>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。</p>																			
17:00																				
18:00		17:30～18:30 avex Dance Master 有料プログラム																		
19:00	19:15～19:45 ピギナー&ドリル 中川	19:00～20:00 avex Dance Master 有料プログラム	19:00～20:00 スローライフヨガ 梅本	19:30～20:00 はじめてクロール 木ノ内	19:15～20:00 ローインパクト エアロ キムラアユ子	19:10～20:10 みんなの フラダンス	19:10～20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:10～20:10 ACTIVE Dori 定員35	20:00～21:00 大人の HIPHOP 山本	20:00～21:00 大人の HIPHOP 山本	18:25～19:10 初・中級クロール 智浩		19:15～20:15 CENTERGY 60 YOU	17:10～18:40 avex Dance Master 有料プログラム	◆2/3 ピラティス / 中川	◆2/10 背すじピン! TOMO / (定員15)	◆2/17 ピラティス / 中川	◆2/24 はじめての ヒップホップ / hika		
20:00	20:10～20:40 CORE Azumi	20:15～20:45 ブチレ& ストレッチボール 杉本	20:10～20:40 水中ストレッチ ウォーキング 中川	20:15～20:45 初級ステップ 村上 定員35	20:05～20:50 CENTERGY YOU 45	20:10～20:55 4泳法 木ノ内	20:15～21:15 POWER 60 mitsu 定員30	20:25～21:10 ZUMBA fitness キムラアユ子	20:25～21:10 CENTERGY YOU 45	20:25～21:10 CENTERGY YOU 45			20:30～21:00 スタジオdeブチレ 定員20	2/10【背すじピン!】 少しふくらみのある四角いストレッチマットを使用します。背骨を本来人間が持つ正しい状態である「S字カーブ」に近づける運動をします。肩こり腰痛でお悩みの方におススメです。	2/25【ボールエクササイズ】 ボールを使ってコアトレーニングや筋力トレーニングなどを行います。丁寧に体を使いたい方におススメです。					
21:00	21:00～21:45 BLAST YOU 45	21:00～22:00 みんなのヨガ シヴァナンダ タルン	21:00～22:00 マニアクエアロ 60 村上	21:05～22:05 groove 60 shoko	21:30～22:15 fight shie	21:25～21:55 ウェーブストレッチ 遠藤	21:25～22:10 ストダン hika	21:15～22:00 スローライフヨガ 瀬戸												
22:00																				
23:00																				

【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

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!

金曜日
は
休
館
日
と
な
り
ま
す

10:30～11:30
バラエティヨガ

◆2/4
ジャズダンス
/タミー

◆2/11
みんなのヨガ
シヴァナンダ
/タルン

◆2/18
ジャズダンス
/タミー

◆2/25
グループパワー
/mitsu(定員30)

◆2/4
グループセンター
/ CHIHO

◆2/11
☆14:45～15:30
ウェーブストレッチ
/ TOMO

◆2/18
グループパワー
mitsu / (定員30)

◆2/25
ボールエクササイズ
森田 / (定員25)

2/10【背すじピン!】
少しふくらみのある四角いストレッチ
マットを使用します。背骨を本来
人間が持つ正しい状態である「S
字カーブ」に近づける運動をします。
肩こり腰痛でお悩みの方におス
メです。

2/25【ボールエクササイズ】
ボールを使ってコアトレーニングや筋力
トレーニングなどを行います。丁寧に体
を使いたい方におススメです。

2/24【はじめてのヒップホップ】
踊ってみたかった!
リズム感もないし、ちょっと照れ臭い...
でも、踊ってみたい!!!
そんなあなたにおススメです。
大丈夫です♪ お気軽にご参加ください♪

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	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