

	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	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 露木	60 CENTERGY 60		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 21 瀬戸 7.14.28梅本 定員40	NEW 10:45~11:15 水中ストレッチ ウォーキング 渡邊	10:30~11:30 バラエティヨガ 8 瀬戸 1.15.22.29梅本	◆4/1 グループパワー / mitsu (定員30)		
11:00																			
11:30																			
12:00	12:00~12:30 骨盤引締め 角田	11:25~11:55 スタジオdeプチレ 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 露木	11:40~12:10 エンジョイスイム25 菊田	11:45~12:30 BLAST YOU 45	11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika	5.12 CHIHO 19.26 YOU	11:30~12:10 ZUMBA 40 キムラアユ子 定員60		12:15~12:45 スタジオdeプチレ 定員20		◆4/8 グループパワー / mitsu (定員30)		
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 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 45	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 過替わり	◆4/15 ジャズダンス / タミー		
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 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 fitness 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			14:45~15:45 過替わり	◆4/22 グループアクティブ / Dori (定員35)		
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きます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		17:30~18:30 avex Dance Master 有料プログラム																	
18:30																			
19:00																			
19:30	19:25~19:55 ビギナー&ドリル 中川	19:00~20:00 フェイス タオルを お持ち下さい。 定員30	19:00~20:00 スローライフヨガ 梅本	19:15~20:00 エンジョイスイム25 木ノ内	19:30~20:00 エンジョイスイム25 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 マブアナスタジオ	20:00~21:00 大人の HIPHOP 山本	18:25~19:10 関節快調 ウォーク 智浩	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム	17:10~18:40 avex Dance Master 有料プログラム	17:00~17:00 CORE GAKU	16:00~16:30 CORE GAKU	14:45~15:45 上級ステップ 60 村上 定員35	14:45~15:45 過替わり	◆4/7 背すじピン+プチレ TOMO / (定員15)	◆4/1 ★14:45~15:30 エンジョイエアロ / 角田
20:00																			
20:30	20:25~20:55 CORE GAKU	20:15~20:45 プチレ& 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 45 キムラアユ子	20:25~21:10 ACTIVE YOU 45	20:00~21:00 大人の HIPHOP 山本	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム	17:10~18:40 avex Dance Master 有料プログラム	16:00~16:30 CORE GAKU	16:00~17:00 avex Dance Master 有料プログラム	14:45~15:45 過替わり	◆4/14 ピラティス / 中川	◆4/8 グループグループ / shoko	◆4/15 グループグループ / shoko
21:00	21:10~21:55 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 マニアックエアロ 60 村上	21:05~22:05 groove 60 shoko	21:30~22:15 fight shie	21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本	21:25~22:10 ストダン hika	21:15~22:00 SLOW-FLOW YOGA 瀬戸	21:25~22:10 ストダン hika	21:15~22:00 SLOW-FLOW YOGA 瀬戸	20:30~21:00 アクアピクス 中川	19:15~20:15 CENTERGY 60 YOU	19:15~20:15 avex Dance Master 有料プログラム	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム	14:45~15:45 過替わり	◆4/21 ウェーブストレッチ / TOMO	◆4/22 ポールエクササイズ / 森田	◆4/29 ★14:45~15:30 エンジョイエアロ / 角田
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

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
- 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
- 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
- 時間変更のあったクラスです
- 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
- 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

【ビギナーズキック】って？
クロールと背泳ぎの姿勢から
キックを習得します

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！

4/7 【背すじピン+プチレ】
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。

4/22 【ポールエクササイズ】
ポ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。