

	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	10:30~11:30 ボディ コンディショニング 瀬戸	10:30~11:15 スローライフヨガ 瀬戸	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:30~11:30 ACTIVE ビギナーヨガ MITSU	10:30~11:30 いきいき 健康体操 (有料レッスン) 遠藤		10:30~11:30 イミューネティヨガ 星利奈	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:30~11:30 ヨガ 露木	10:30~11:30 CENTERGY 60 CHIHIO		10:45~11:15 浮き輪を使った 水中運動 木ノ内	10:30~11:15 ローインバウト エアロ キムラアユ子 定員50	10:30~11:30 スローライフヨガ 10 瀬戸 3.17.24.31梅本 定員40		10:30~11:30 バラエティヨガ 梅本			
11:00	11:25~11:55 スタジオdeフットレ ー杉 定員25			11:45~12:30 fight コファデショニング キムラアユ子 定員30	11:45~12:15 腕伸ひからのキック 木ノ内		11:45~12:30 ローインバウト 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 定員30		11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika		12:15~12:45 スタジオdeフットレ ー杉 定員20					
12:00	12:40~13:25 みんなのヨガ 呼吸編 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 ビギナー&ドリル 森田	12:35~13:35 ハワイアン 角田		12:45~13:15 バランスボール 空伏 定員30	13:00~13:30 カラダリセット 空伏	13:00~13:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷	13:05~13:35 マッシュアルアーツ キムラアユ子 45		13:10~14:10 ベーシックヨガ 小金澤	13:40~14:25 中級背泳ぎ 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			
13:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 ベーシックヨガ 小金澤	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		14:30~15:30 ピギナーヨガ Ayumi		14:40~15:40 太極拳 空伏 定員20	14:40~15:40 太極拳 空伏 定員20		14:45~15:45 上級ステップ 60 村上 定員35	14:40~15:25 交替わり	14:45~15:45 交替わり					
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

金曜日は休館日となります

- 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。

【3Bワンポイント】って？
平泳ぎ Bブレスト
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！

フェイス
タオルを
お持ち下さ
い。
定員30

軽い運動の
後にストレッチ
ポールで
リラックスし
ましょう！
定員30

- ◆3/3
ピラティス
/ 中川
- ◆3/10
骨盤引締め
/ 角田
- ◆3/17
ピラティス
/ 中川
- ◆3/24
大人のHIPHOP
/ 山本
- ◆3/31
背すじピン！+フットレ
TOMO / (定員15)

- ◆3/4
グループセンター
/ CHIO
- ◆3/11
★14:45~15:30
エンジョイエアロ
/ 角田
- ◆3/18
グループプラスト
/ YOU (定員30)
- ◆3/25
★14:45~15:30
ウェーブストレッチ
/ TOMO

3/31【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オススメ
です。

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