

	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	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	いきいき 健康体操 (有料レッスン) Ayumi	11:00~11:30 水中ストレッチ ウォーキング 木ノ内	10:30~11:30 イムニティヨガ 星利奈	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	10:30~11:30 ヨガ 露木	10:30~11:30 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 10 瀬戸 3.17.24.31梅本 定員40		10:30~11:30 パラエティヨガ 梅本			
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ブチレ 一杉 定員25		11:45~12:30 fight 4.5 shie	11:45~12:15 コア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 4.5 定員30	11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika		11:30~12:10 ZUMBA 4.5 キムラアユ子 定員60	12:15~12:45 スタジオdeブチレ 定員20					
12:30	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 ハワイアン マブアナスタジオ	12:35~13:35		12:45~13:15 バランスボール 遠藤 定員30	13:00~13:30 カラダリセット 室伏	12:20~12:50 はじめてバタフライ 池谷	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	13:00~13:45 チャレンジエアロ 4.5 村上 定員50	13:00~14:00 フラメンコ 池野					
13:00																			
13:30	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 はじめてクロール 池谷		13:30~14:15 groove 4.5 shoko	13:45~14:45 太極拳 室伏 定員20	14:30~15:30 ピギナーヨガ Ayumi		13:45~14:30 ZUMBA 4.5 キムラアユ子	14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20	14:00~14:30 ボディコンシャート 村上	14:40~15:25 週替わり		13:30~14:30 週替わり			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
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>																		
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																			

◆3/4
グループパワー
/mitsu (定員30)

◆3/11
グループグループ
/shoko

◆3/18
グループアクティブ
/Dori (定員35)

◆3/25
グループパワー
/mitsu (定員30)

◆3/4
グループセンチジー
/ CHIHO

◆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おススメです。

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!

【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

金曜日
は
休
館
日
と
な
り
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