

	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 遠藤 定員35	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 アクティブ AYU 定員35	10:30~11:30 ビギナーヨガ Ayumi	5/9 ヨガ/佐野	10:30~11:30 イミニティヨガ 星利奈	10:15~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 遠藤	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 CHIHO	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 5.19 梅本 12 瀬戸 26 角田 定員40	10:45~11:15 水中ストレッチ ウォーキング 渡邊	10:30~11:30 パラエティヨガ 6 角田 13 瀬戸 20 タルン 27 梅本	◆5/6 グループアクティブ / Dori (定員35)		
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
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																			

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。

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ボールでリリースしましょう！ 定員30

◆5/5
ピラティス / 中川
◆5/12
エンジョイエアロ / 角田
◆5/19
グループファイア / shie
◆5/26
ヘルシーボディストレッチ / 森田

◆5/6
★14:45~15:30
背すじピン+プチレ / TOMO(定員15)
◆5/13
グループセンチジャー / CHIHO
◆5/20
★14:45~15:30
エンジョイエアロ / 角田
◆5/27
グループファイア / shie

5/6【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