

	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																			
11:00	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 宮川	60 CENTERGY CHIHO		10:45~11:15 水中ストレッチ ウォーキング 渡邊	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 6.20 梅本 13.27 宮川	10:45~11:15 浮き具を使った 水中運動 渡邊	10:30~11:30 バラエティヨガ 7.21.28 梅本			
12:00	12:00~12:30 ボディメンテナンス 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 TOMO	11:45~12:30 BLAST YOU 45	11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika			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		◆10/14 グループパワー / mitsu(定員30)	◆10/21 ジャズダンス /タミー	◆10/28 ★13:30~14:15 ディスコワールド/ 佐野	
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 vol.2 NEW 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 45 shoko	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	13:00~14:00 フラメンコ 13.20.27 池野		13:30~14:30 過替わり			
14:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 ベーシックヨガ NEW 小金澤	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 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 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	14:40~15:25 過替わり		14:45~15:45 過替わり			
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きます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		19:00~20:00 avex Dance Master 有料プログラム																	
20:00	19:25~19:55 6分サーキット 植松	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			19:15~20:00 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	山本		17:30~18:15 関節快調 ウォーク 智浩	19:15~20:15 avex Dance Master 有料プログラム	◆10/6 ピラティス / 中川	◆10/13 ヘルシーボディストレッチ / 森田	◆10/20 ピラティス / 中川	◆10/21 ★13:30~14:15 背すじピン+プチレ / TOMO	◆10/27 プチレ&ストレッチ / 杉本	◆10/28 グループセッション / CHIHO
21:00	20:25~20:55 CORE 杉本	20:10~20:40 水中ストレッチ ウォーキング 向山	20:10~20:55 4泳法 木ノ内	20:15~20:45 初級ステップ 村上 定員35	20:05~20:50 CENTERGY 45 YOU	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 45 キムラアユ子	20:25~21:10 CENTERGY 45 YOU	大人のHIPHOP 山本	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	17:10~18:40 avex Dance Master 有料プログラム	19:15~20:15 avex Dance Master 有料プログラム	◆10/22 ピラティス / 中川	◆10/29 ピラティス / 中川	◆10/30 ピラティス / 中川	◆10/31 ピラティス / 中川	◆10/1 ピラティス / 中川	◆10/2 ピラティス / 中川
22:00	21:10~21:55 BLAST YOU 定員30	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 45 shie	21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本	21:25~22:10 ストダン hika				18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム	19:25~20:15 CENTERGY 60 YOU	◆10/3 ピラティス / 中川	◆10/10 ピラティス / 中川	◆10/17 ピラティス / 中川	◆10/24 ピラティス / 中川	◆10/31 ピラティス / 中川	◆11/7 ピラティス / 中川
23:00																			

【ビギナーズキックvol.2】って？
クロールと平泳ぎの姿勢からキックを習得します NEW

【6分サーキット】
腕立て伏せ
スクワット
腹筋
ダッシュ
自分一人ではたどり着けない限界へ！
心肺機能・持久力UPの
インターバルトレーニング
マイペースでお気軽にご参加ください

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

HIPHOPの雰囲気を感じに味わえます
♪体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪
準備運動にもおススメです。

金曜日
は休日
と
な
り
ま
す

◆10/7 グループパワー / mitsu(定員30)
◆10/14 ジャズダンス /タミー
◆10/21 グループパワー / mitsu(定員30)
◆10/28 ★13:30~14:15 ディスコワールド/ 佐野

◆10/6 ピラティス / 中川
◆10/13 ヘルシーボディストレッチ / 森田
◆10/20 ピラティス / 中川
◆10/27 プチレ&ストレッチ / 杉本

10/28 【ディスコワールド】
70年代後半から80.90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたプログラムです。ディスコファンからディスコを知らない方にも楽しんで頂ける内容です。

10/21 【背すじピン+ストレッチ】
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。

🎃 ハロウィン週間 🎃
10/25(木)~10/31(水) 詳細は館内掲示をご確認ください

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	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ください