

	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 定員35	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 AYU 定員35	10:30~11:30 10:30~11:30 いきいき 健康体操 (有料レッスン) 遠藤	10:30~11:30 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 10:30~11:15 イミューネティヨガ 宮川	10:30~11:30 10:30~11:30 YOGA CENTERGY 60 CHIHO	10:30~11:15 10:45~11:15 水巾着を使った ウォーキング 渡邊	10:30~11:15 10:30~11:30 ローインバウト エアロ キムラアユ子 定員50	10:30~11:30 10:30~11:30 スローライフヨガ 3 梅本 10.24 宮川	10:45~11:15 10:45~11:15 浮き輪を使った 水中運動 渡邊	10:30~11:30 10:30~11:30 バラエティヨガ 梅本						
11:00																			
11:30	11:25~11:55 スタジオdeブチトレ 一杉 定員25	11:25~11:55 スタジオdeブチトレ 一杉 定員25	11:45~12:30 fight 4.5 shie	11:45~12:30 fight 4.5 shie	11:45~12:30 11:45~12:30 はじめのクロール 水中運動 木ノ内	11:45~12:30 11:45~12:30 はじめのクロール 水中運動 木ノ内	11:45~12:30 11:45~12:30 エンジョイスイム25 菊田	11:45~12:30 11:45~12:30 エンジョイスイム25 菊田	11:55~12:40 11:55~12:40 はじめの ヒップホップ hika	11:55~12:40 11:55~12:40 はじめの ヒップホップ hika	12:15~12:45 12:15~12:45 スタジオdeブチトレ 定員20	12:15~12:45 12:15~12:45 スタジオdeブチトレ 定員20	12:15~12:45 12:15~12:45 スタジオdeブチトレ 定員20						
12:00	12:00~12:30 ボディメンテナンス 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 角田	13:00~13:45 ビギナー&ドリル マブアナスタジオ	12:45~13:30 12:45~13:30 グルーブ 4.5 shoko	13:00~13:30 13:00~13:30 カラダリセット 室伏	13:00~13:30 13:00~13:30 カラダリセット 室伏	13:05~13:35 13:05~13:35 マールシャルアーツ キムラアユ子	13:10~14:10 13:10~14:10 ベーシックヨガ 小金澤	13:40~14:25 13:40~14:25 中級背泳ぎ 智浩	13:00~13:45 13:00~13:45 チャレンジエアロ 45 村上	13:00~14:00 13:00~14:00 フラメンコ 池野	13:30~14:30 13:30~14:30 週替わり 村上						
13:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 13:30~14:30 はじめて平泳ぎ 池谷	14:00~14:45 14:00~14:45 ヘルシーボディ ストレッチ 森田	14:10~14:40 14:10~14:40 3Bワンポイント 池谷	14:30~15:30 14:30~15:30 太極拳 室伏 定員20	14:30~15:30 14:30~15:30 太極拳 室伏 定員20	14:40~15:40 14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20	14:40~15:40 14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20	14:45~15:45 14:45~15:45 上級ステップ 60 村上	14:45~15:45 14:45~15:45 上級ステップ 60 村上	16:00~16:30 16:00~16:30 CORE GAKU	16:00~17:00 16:00~17:00 CORE GAKU	16:00~16:30 16:00~16:30 CORE GAKU						
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
23:00																			

金曜日は休館日となります

【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

【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いただけます！

HIPHOPの雰囲気をお気軽に味わえます♪
体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪
準備運動にもオススメです。

◆11/3
ピラティス / 中川
◆11/10
ヘルシーボディストレッチ / 森田
◆11/17
ピラティス / 中川
◆11/24
ボディメンテナンス / 角田

◆11/4
グルーブアクティブ / Dori (定員35)
◆11/11
ジャズダンス / タミー
◆11/18
グルーブパワー / mitsu (定員30)
◆11/25
ヨガ / 宮川

◆11/4
グルーブファイト / shie
◆11/11
★14:45~15:30
エンジョイエアロ / 角田
◆11/18
グルーブグルーブ / shoko
◆11/25
グルーブパワー / mitsu (定員30)

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