

時間	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	ボディーコンディショニング 遠藤 定員35	スローライフヨガ 7.14宮川 21.28瀬戸	ビューティーアクア アクア(有料レッスン) 菊田	ACTIVE ビギナーヨガ 10:30~11:30 Ayumi	イいきき健康体操 有料レッスン 遠藤	10:30~11:30 イミニティヨガ 星利奈	10:30~11:30 ビューティーアクア 有料レッスン 菊田	10:30~11:15 ヨガ 宮川	10:30~11:30 CENTERGY 60 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 2.16 梅本 9.23 宮川	10:45~11:15 浮き輪を使った水中運動 向山	10:30~11:30 スローライフヨガ 梅本					
11:00																			
11:30	11:25~11:55 スタジオdeブチトレ 一杉 定員25			11:45~12:30 fight キムラアユ子 shie	11:45~12:15 はじめてクロー キムラアユ子 木ノ内	11:45~12:30 エンジョイスイム25 菊田	11:45~12:30 ローインバウトエアロ 遠藤	11:45~12:30 YOU 45 定員30	11:55~12:40 2/14 YOU 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 池谷	13:00~13:45 ビギナー&ドリル マブアナスタジオ 森田	13:00~13:45 ハワイアン 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	12:45~13:30 カラダリセット 室伏	12:45~13:30 ビューティーアクア 有料レッスン 池谷	13:00~13:30 マリンアップ スロライフヨガ 瀬戸	12:45~13:30 中級 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 池野	13:30~13:45 13:30~14:30 ジャズダンス / タミー 村上 定員50	14:00~14:30 ポディコンシャート 村上					
13:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30~14:30 ベアシックヨガ 小倉澤	14:00~14:45 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	13:45~14:45 太極拳 室伏	13:45~14:30 ZUMBA fitness キムラアユ子	13:40~14:25 レベルアップスイム 智浩	14:00~14:30 CORE GAKU	14:45~15:45 上級ステップ 60 村上 定員35	14:40~15:25 週替わり	14:45~15:45 週替わり					
14:00																			
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スタジオ内外での場所取りなどはご遠慮下さい。 ④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。 ⑤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																			
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

◆2/3 ジャズダンス / タミー
◆2/10 グループパワー / mitsu (定員30)
◆2/17 ジャズダンス / タミー
◆2/24 スローライフヨガ / 瀬戸

◆2/2 ヘルシーボディストレッチ / 森田
◆2/9 ピラティス / 中川
◆2/16 プチトレ&ストレッチ / 杉本
◆2/23 ピラティス / 中川

◆2/3 グループパワー / mitsu (定員30)
◆2/10 グループファイト / shie
◆2/17 ★14:45~15:30 ZUMBA / TOMO
◆2/24 DISCOWORLD / 佐野

ズンバを始めませんか!!
 踊ったことがない
 スタジオに入ったことがない
 リズム感に全く自信がない
 ☆ズンバ
 一緒に楽しみましょう
 初心者の方に向けた内容になっています

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。

【レベルアップスイム】って?
 4泳法の中からテーマを決めて各泳法の向上を目指すクラスです

HIPHOPの雰囲気を楽しみながら体を動かす練習です。
 準備運動にもオススメです。

マークの見方	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 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 👉 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 👑 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 	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 時間変更のあったクラスです 🔄 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 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