

	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 ACTIVE AYU 定員35	10:30~11:30 ビギナーヨガ Ayumi	11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 木ノ内	10:30~11:30 コミュニティヨガ 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	10:30~11:15 ヨガ 宮川	10:30~11:30 CENTERGY 60 CHIHO		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 4.25 梅本 11.18 宮川	10:45~11:15 浮き具を使った 水中運動 向山	10:30~11:30 スローライフヨガ 梅本			
11:00																			
11:30																			
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 定員25 13 宮川	6 梅本 20 智子 13.27 一杉	11:45~12:30 fight shie 定員45	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 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	11:40~12:10 エンジョイスイム25 菊田	11:45~12:30 BLAST YOU 45 定員30	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						
12:30																			
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 池谷	13:00~13:45 ピギナー&ドリル 森田	12:35~13:35 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 shoko 45	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 スローライフヨガ ↑↑智浩	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 定員50	13:00~14:00 フラメンコ 池野					
13:30																			
14:00	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フンポイント 池谷	14:10~14:40 太極拳 ↑↑↑智浩	13:45~14:15 バランスボール 一杉 定員30	13:45~14:45 太極拳 ↑↑↑智浩	13:45~14:30 ZUMBA fitness 45 キムラアユ子	13:45~14:30 ZUMBA fitness 45 キムラアユ子	14:40~15:40 太極拳 ↑↑↑智浩	13:40~14:25 レベルアップ スイム ↑↑↑智浩	14:00~14:30 ボディコンシャート 村上						
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00	19:25~20:10 ZUMBA fitness 45 宮田	19:30~20:00 水中ストレッチ ウォーキング 向山	19:00~20:00 スローライフヨガ 梅本	19:30~20:00 エンジョイスイム25 木ノ内	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 マブアナスタジオ	19:10~20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:40~20:10 大人のHIPHOP 【準備&基礎】 山本	19:10~20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:40~20:10 大人のHIPHOP 山本	19:10~20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:10~20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:15~20:15 CENTERGY 60 YOU	19:15~20:15 CENTERGY 60 YOU					
20:30																			
21:00	20:25~20:55 6分サーキット 植松	20:15~20:45 プチレ& ストレッチボール 杉本	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 fitness 45 キムラアユ子	20:25~21:10 ZUMBA fitness 45 キムラアユ子	20:25~21:10 CENTERGY YOU 45	20:20~21:20 大人のHIPHOP 山本	20:30~21:00 水中ストレッチ ウォーキング 中川	20:30~21:00 水中ストレッチ ウォーキング 中川	20:30~21:00 スタジオdeプチレ 定員20						
21:30																			
22:00	21:10~21:55 BLAST YOU 45 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 shie 45	21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本	21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本	21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本	21:25~22:10 CENTERGY YOU 45	21:25~22:10 CENTERGY YOU 45	21:25~22:10 CENTERGY YOU 45	21:25~22:10 CENTERGY YOU 45	21:25~22:10 CENTERGY YOU 45						
22:30																			
23:00																			

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。
 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。

ズンバを始めてみませんか?
 ☑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。

◆5/4
 プチレ&ストレッチ
 / 植松

◆5/11
 ヘルシーボディストレッチ
 / 森田

◆5/18
 ピラティス / 中川

◆5/25
 ピラティス / 中川

◆5/5
 ストロングズンバ
 / 中川

◆5/12
 グループファイト
 / shie

◆5/19
 グループブラスト
 / YOU (定員30)

◆5/26
 グループパワー
 / mitsu(定員30)

【ストロングズンバ】
 音楽に合わせて行う全身運動です。自分の体
 重を利用しての筋力トレーニングも行います。
 名前はズンバですが踊りません◎
 心肺機能を鍛えたい方やシェイプアップした
 い方におススメです。

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	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