

	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 4 智子 11.18.25遠藤 定員35	10:30~11:15 スローライフヨガ 定員35	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷	10:30~11:30 ACTIVE ビギナーヨガ 定員35	10:30~11:30 キムラアユ子 定員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 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷	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 2.16.30 宮川 9.23 梅本	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																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
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。                  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																			
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 16:00-18:00 休館日

土曜日 16:00-18:00 休館日

日曜日 16:00-18:00 休館日

月曜日 16:00-18:00 休館日

火曜日 16:00-18:00 休館日

水曜日 16:00-18:00 休館日

木曜日 16:00-18:00 休館日

金曜日 16:00-18:00 休館日

土曜日 16:00-18:00 休館日

日曜日 16:00-18:00 休館日

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。

◆3/2 ヘルシーボディストレッチ / 森田  
◆3/9 ピラティス / 中川  
◆3/16 プチトレ&ストレッチ / 杉本  
◆3/23 プチトレ&ストレッチ / 杉本  
◆3/30 ピラティス / 中川

◆3/3 グループパワー / mitsu(定員30)  
◆3/10 ヨガ / 宮川  
◆3/17 グループパワー / mitsu(定員30)  
◆3/24 グループフィット / shie  
◆3/31 DISCOWORLD / 佐野

3/31 [DISCOWORLD]  
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お楽しみ頂ける内容です。

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