

	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	スローライフヨガ 瀬戸 8 梅本 10:30~11:15	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 10:30~11:30		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 10:30~11:30	ヨガ 宮川 10:30~11:15	CENTERGY CHIHO 60 10:30~11:30			10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員50	スローライフヨガ 13.27 宮川 6.20 梅本 10:30~11:30	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 10:30~11:30						
11:00		11:25~11:55 スタジオdeブチトレ 定員25		11:45~12:30 night shie 45 11:45~12:30	11:45~12:15 コアコンディショニング キムラアユ子 11:45~12:15	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 12:00~12:30	11:40~12:10 エンジョイスイム25 菊田 11:40~12:10	11:45~12:30 BLAST YOU 45 11:45~12:30	11:55~12:40 はじめての ヒップホップ hika 11:55~12:40			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 12:15~12:45						◆4/7 ヨガ / 宮川 ◆4/14 ジャズダンス / タミー ◆4/21 グループパワー / mitsu (定員30) ◆4/28 SLOW-FLOW YOGA / 瀬戸		
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 12:30~13:15	12:50~13:20 ビギナーズキック vol.2 池谷 12:50~13:20	13:00~13:45 ビギナー&ドリル 森田 13:00~13:45	13:00~14:00 ハワイアン 13:00~14:00	12:45~13:30 groove shoko 45 12:45~13:30	13:00~13:30 カラダリセット 室伏 13:00~13:30	13:00~14:00 ビューティー アクア (有料レッスン) 池谷 13:00~14:00	13:05~13:35 マーシャルアーツ キムラアユ子 13:05~13:35	13:10~14:10 スローライフヨガ 13:10~14:10	12:45~13:30 中級 4泳法 ↑↑智浩		13:30~14:30 13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 池谷	13:40~14:25 レベルアップ スイム ↑↑智浩		13:30~14:30 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	13:30~14:30 13:30~14:30				
13:00	12:40~13:25 ピギナー&ドリル 角田	13:30~14:30 ベーシックヨガ 小金澤	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	14:30~15:30 ピギナーヨガ Ayumi	13:45~14:15 バランスボール 一杉 定員30	13:45~14:45 太極拳	13:45~14:30 ZUMBA fitness 45 キムラアユ子	14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20				14:00~14:30 ボディコンシャート 村上	14:45~15:45 14:45~15:25 過替わり		14:00~14:30 ボディコンシャート 村上	14:45~15:45 14:45~15:45 過替わり				◆4/6 ピラティス / 中川 ◆4/13 ヘルシーボディストレッチ / 森田 ◆4/20 ピラティス / 中川 ◆4/27 ブチトレ&ストレッチ / 杉本	
14:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35																					
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00		17:30~18:30 avex Dance Master 有料プログラム ZUMBA fitness 45																				
19:00		19:00~20:00 avex Dance Master 有料プログラム ZUMBA fitness 45																				
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 山本	19:10~20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:40~20:10 大人のHIPHOP 【準備&基礎】 山本	19:15~20:00 山本	19:40~20:10 大人のHIPHOP 山本	17:30~18:15 関節快調 ウォーク 智浩		17:10~18:40 avex Dance Master 有料プログラム ZUMBA fitness 45	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム ZUMBA fitness 45		19:15~20:15 CENTERGY 60 YOU	18:50~19:50 avex Dance Master 有料プログラム ZUMBA fitness 45	19:15~20:15 CENTERGY 60 YOU				◆4/7 グループパワー / mitsu (定員30) ◆4/14 *14:45~15:30 ストロングズンバ / 中川 ◆4/21 グループセンタジー / CHIHO ◆4/28 グループファイト / shie
21:00	20:25~20:55 6分サーキット 植松	20:15~20:45 ブチトレ& 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 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 スタジオdeブチトレ 定員20		20:30~21:00 スタジオdeブチトレ 定員20							
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 ストダン hika															
23:00																						

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
- 👆 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
- 👆👆 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
- 🕒 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

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の雰囲気をお手軽に味わえます♪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。

4/14【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

◆4/7  
ヨガ / 宮川  
◆4/14  
ジャズダンス / タミー  
◆4/21  
グループパワー  
/ mitsu (定員30)  
◆4/28  
SLOW-FLOW YOGA  
/ 瀬戸

◆4/6  
ピラティス / 中川  
◆4/13  
ヘルシーボディストレッチ  
/ 森田  
◆4/20  
ピラティス / 中川  
◆4/27  
ブチトレ&ストレッチ  
/ 杉本

4/14

過替わり

過替わり

過替わり

過替わり

過替わり

過替わり

過替わり

過替わり