

	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	2 10:30~11:15 パーベルクササイズ 智子																			
10:30	ボディ コンディショニング 遠藤 定員35	10:30~11:15 週替わり 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 AYU 定員35	10:30~11:15 ビギナーヨガ TOMO	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	10:30~11:30 ヨガ 宮川	10:30~11:30 CENTERGY CHIHO 60 定員35		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 7.14 梅本 21.28 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	◆3/1 ヨガ / 宮川 ◆3/8 グループファイト / shie ◆3/15 グループパワー / mitsu(定員30) ◆3/22 グループブラスト / YOU(定員30) ◆3/29 グループパワー / mitsu(定員30)			
11:00																				
11:30																				
12:00	11:45~12:15 CORE Koki 定員30	11:50~12:20 ボディメンテナンス 角田 定員35		11:45~12:30 fight shie 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 ピラティス キムラアユ子 3月限定		11:30~12:15 ZUMBA 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						
12:30																				
13:00	12:40~13:25 みんなのヨガ 呼吸編 角田	12:35~13:20 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 マブアナスタジオ	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	12:50~13:35 ストロングズンバ キムラアユ子	13:10~14:10 スローライフヨガ 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 定員50	13:00~14:00 フラメンコ 池野		13:30~14:30 週替わり				
13:30																				
14:00	13:45~14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:35~14:35 ベーシックヨガ 小金澤	13:30~14:00 はじめて パタフライ 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	14:30~15:15 ピギナーヨガ TOMO	13:45~14:15 バランスボール 一杉 定員30	13:45~14:45 太極拳 室伏 定員20	13:45~14:30 ZUMBA キムラアユ子 45	14:40~15:40 太極拳 室伏 定員20		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	14:40~15:25 週替わり		14:45~15:45 週替わり				
14:30																				
15:00	月曜 10:30~11:15 ◆3/2 グループセンチジャー / YOU ◆3/16 ビギナーヨガ / 智子 ◆3/30 スローライフヨガ / 梅本			◆3/9 ブチトレ&ストレッチ / 一杉 ◆3/23 ブチトレ&ストレッチ / 一杉																
15:30																				
16:00	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スタジオレッスン開始30分前にマシンフロントにて入場券を配布します。入場開始は10分前に入場券番号順とさせていただきます。担当インストラクターに入場時にお渡し下さい。 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。																			
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	19:00~20:00 有料プログラム	19:15~20:00 ZUMBA 宮田 45 定員30	向山 19:30~20:00 水中ストレッチ ウォーキング	19:15~19:45 CORE Naho 定員30	19:05~19:50 CENTERGY YOU 45 定員35	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 みんなの フラダンス マブアナスタジオ	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 みんなの フラダンス マブアナスタジオ	17:30~18:15 関節快調 ウォーク 智浩	16:00~16:30 CORE Naho 定員30	16:00~17:00 有料プログラム	17:10~18:40 有料プログラム	◆3/7 ピラティス / 中川 ◆3/14 ヘルシーボディストレッチ / 森田 ◆3/21 ブチトレ&ストレッチ / 植松 ◆3/28 ピラティス / 中川	◆3/1 ズンバ / 山崎 ◆3/8 *14:45~15:15 グループコア / Koki(定員30) ◆3/15 チャレンジエアロ / 山崎 ◆3/22 グループパワー / mitsu(定員30) ◆3/29 チャレンジエアロ / 山崎			
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00	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 shoko 60	21:05~22:05 groove shoko 60	21:30~22:15 fight shie 45	21:15~21:55 mitsu 定員30	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 スローライフヨガ 梅本	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	19:15~20:15 CENTERGY YOU 60	20:30~21:00 水中ストレッチ ウォーキング 中川	20:30~21:00 ブチトレ& ボディメンテナンス 定員20					
21:30																				
22:00																				
22:30																				
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	🕒 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

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の雰囲気を楽しみながら味わえます♪  
体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪  
準備運動にもおすすめです。

【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

グループコアにご参加の際はフェイスタオルをお持ち下さい。