

	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																				10:00		
:30																				:30		
11:00	10:30~11:15 週替わり		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 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	10:30~11:15 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			10:30~11:15 スローライフヨガ 宮川		10:45~11:15 浮き具を使った 水中運動 向山	10:30~11:15 スローライフヨガ 梅本			11:00
:30																				:30		
12:00	11:50~12:20 ボディメンテナンス 角田						11:45~12:15 はじめてクロール 木ノ内	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	11:55~12:40 ピラティス キムラアユ子						11:45~12:30 CENTERGY CHIHO 45			12:00
:30																				:30		
13:00	12:35~13:20 みんなのヨガ 呼吸編 タルン		池谷 12:50~13:20 ビギナーズキック vol.2				13:00~14:00 ビューティー スイム (有料レッスン) 池谷	13:00~13:30 カラダリセット 室伏				12:45~13:30 中級 4泳法 智浩	13:10~13:55 スローライフヨガ 瀬戸									13:00
:30																				:30		
14:00	13:35~14:20 ベーシックヨガ 小金澤		池谷 13:30~14:00 はじめて パタフライ	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 一杉				13:40~14:25 レベルアップ スイム 智浩									14:00	
:30																				:30		
15:00								14:30~15:15 ビギナーヨガ TOMO					14:40~15:25 太極拳 室伏									15:00
:30																				:30		
16:00																						16:00
:30																						:30
17:00																						17:00
:30																						:30
18:00																						18:00
:30																						:30
19:00																						19:00
:30																						:30
20:00																						20:00
:30																						:30
21:00	20:15~20:45 プトレレ & ストレッチボール 杉本		20:10~20:40 はじめてクロール 向山	20:05~20:50 スローライフヨガ 梅本			20:10~20:55 4泳法 木ノ内	20:25~21:10 ピラティス キムラアユ子				20:25~21:10 CENTERGY YOU 45	20:30~21:00 水中ストレッチ ウォーキング 中川						19:15~20:00 CENTERGY YOU 45			21:00
:30																						:30
22:00	21:00~22:00 みんなのヨガ 呼吸編 タルン 45							21:25~22:10 スローライフヨガ 梅本					21:25~22:10 ピラティス 中川									22:00
:30																						:30
23:00																						23:00

月曜 10:30~11:15
 ◆3/23 プトレレ&ストレッチ / 一杉
 ◆3/30 スローライフヨガ / 梅本

・すべてNo.1スタジオで行います。
 ・定員は20名です。
 ・入退場時の手指消毒にご協力ください。
 ・場所取りは一定の間隔をあけてください。
 ・ご理解、ご協力よろしくお願ひ致します。

3月限定スケジュール

【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

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！

※コロナの影響により、縮小・制限版で提供させていただきます。ご理解、ご協力お願いいたします。

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