

	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	ピギナーヨガ 6・20 TOMO 13・27 梅本	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	ストロング ネーション キムラアユ子	ピギナーヨガ TOMO		イミューティヨガ 星利奈	いきいき 健康体操 (有料レッスン) 遠藤	7月は クロール と平泳ぎ	10:30~11:15 ヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY CHIHO 45		10:30~11:15 スローライフヨガ 4. 11梅本 18. 25宮川	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子	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	<p>◆7/5 グループファイト / shie</p> <p>◆7/12 グループパワー / mitsu</p> <p>◆7/19 グループブラスト / YOU</p> <p>◆7/26 グループパワー / mitsu</p>					
11:00																						
11:30																						
12:00	11:50~12:20 ボディメンテナンス 角田	11:45~12:15 CORE Koki	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	11:45~12:15 コアコンディショニング キムラアユ子	11:45~12:30 fight shie 45		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 キック4泳法 池谷	11:45~12:30 BLAST YOU 45		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子	12:00~12:30 スタジオdeブチトレ									
12:30																						
13:00	12:40~13:25 ピギナー&ドリル 角田	12:45~13:30 みんなのヨガ 呼吸編 タルン	12:50~13:20 ピギナーズキック vol.2 池谷	13:00~13:45 ピギナー&ドリル 森田	12:50~13:50 ハワイアン マブアナスタジオ		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	13:00~13:45 ストロング ネーション キムラアユ子	13:10~13:55 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 村上	13:00~14:00 フラメンコ 池野								
13:30																						
14:00	13:45~14:30 ストロング ネーション 中川			14:00~14:45 ヘルシーボディ ストレッチ 森田			13:45~14:15 バランスボール 一杉	13:45~14:30 太極拳 室伏		14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	14:15~14:45 カラダリセット 室伏	13:40~14:25 レベルアップ スイム ↑↑↑智浩	14:05~14:50 中級ステップ 村上			13:40~14:25 週替わり						
14:30																						
15:00	14:45~15:30 FlowYoga 宮川						14:30~15:15 ピギナーヨガ TOMO						15:10~15:40 ポディコンショート 村上	14:40~15:25 週替わり		14:45~15:30 週替わり						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30	17:30~18:30 有料プログラム																					
18:00																						
18:30																						
19:00	19:00~20:00 有料プログラム																					
19:30																						
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 宮田 45	20:15~20:45 ブチトレ& ストレッチボール 杉本	20:10~20:40 はじめてクロール 向山	20:10~20:55 チャレンジエアロ 村上	20:10~20:55 スローライフヨガ 梅本	20:10~20:55 4泳法 ↑↑↑智浩	20:15~21:00 POWER mitsu 45	20:20~21:05 ローインパクト エアロ キムラアユ子	19:05~20:05 みんなのフラダンス マブアナスタジオ	19:10~19:55 ストロング ネーション 中川	20:15~21:00 CENTERGY YOU 45	20:15~21:00 大人の HIPHOP 山本	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	20:15~20:45 ブチトレ& ボディメンテナンス								
20:30																						
21:00	21:20~22:05 BLAST YOU 45	21:10~21:55 みんなのヨガ シヴァナンダ タルン		21:15~22:00 中級ステップ 村上	21:10~21:55 groove shoko 45		21:20~22:05 fight shie 45	21:20~22:05 スローライフヨガ 梅本			21:20~21:50 CORE Koki											
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

・レッスン前や、レッスン中に体調が崩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かけください。
 ・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ください。
 ・レッスン30分前にお名前の記入をお願いします。
 ・入退場時の手指消毒にご協力ください。
 ・使用器具の消毒にご協力ください。
 ・スタジオ内外の場所取りはご遠慮ください。
 ・レッスンの途中参加は、コロナ禍中はお控えください。
 ・お並びの際は、一定の距離を空けマスクを着用してお並びください。
 ・定員はNO.1スタジオ20名・NO.2スタジオ12名です。

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！

【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

金曜日
土曜日
日曜日
と
な
り
ま
す

◆7/5
グループファイト / shie

◆7/12
グループパワー / mitsu

◆7/19
グループブラスト / YOU

◆7/26
グループパワー / mitsu

◆7/5
ZUMBA / 山崎

◆7/12
グループグループ / shoko

◆7/19
チャレンジエアロ / 山崎

◆7/26
①14:45~15:15
グループコア / Koki

◆7/4
ピラティス / 中川

◆7/11
ヘルシーボディストレッチ / 森田

◆7/18
ピラティス / 中川

◆7/25
ピラティス / 中川

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。

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	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