

	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	ボールエクササイズ																		
11:00	ボディ コンディショニング 遠藤	ピギナーヨガ 4・18 TOMO 11・25 梅本	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:30~11:30 ACTIVE Ayu	10:30~11:15 ピギナーヨガ TOMO	11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	10:30~11:15 イムニティヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 遠藤	1月は クロール 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 9・16 梅本 23・30 瀬戸	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員18	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 10・24・31 梅本 17 宮川			
12:00	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	11:45~12:15 CORE Koki	11:20~12:20 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	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 智浩	11:45~12:15 はじめて背泳ぎ 智浩	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 45 キムラアユ子 定員28	12:00~12:30 スタジオdeブチレ						
13:00	12:30~13:15 ピギナー&ドリル 角田 定員28	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 池谷	12:50~13:50 ハワイアン マブアナスタジオ 定員28	13:00~13:45 ピギナー&ドリル 森田 定員18	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	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 定員28	13:00~14:00 フラメンコ 池野					
14:00	13:30~14:30 ACTIVE Dori		13:30~14:00 はじめて クロール 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	13:45~14:45 太極拳 室伏	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子 定員28	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子 定員28	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	14:40~15:25 週替わり	13:40~14:25 週替わり	14:45~15:30 週替わり				
15:00	14:45~15:30 FlowYoga 宮川																		
16:00																			
17:00																			
18:00	17:30~18:30 有料プログラム																		
19:00	18:45~19:45 有料プログラム																		
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 宮田 45 定員28	20:15~20:45 カラダリセット 杉本	20:10~20:40 はじめてクロール 向山	19:10~19:55 CENTERGY YOU 45	19:30~20:00 水中ストレッチ ウォーキング 向山	19:10~19:55 CORE Naho	19:10~19:55 ZUMBA キムラアユ子 定員28	19:05~20:05 みんなの フラダンス マブアナスタジオ 13・27 定員18	19:10~20:10 ACTIVE Dori	19:10~20:10 ACTIVE Dori	19:10~20:10 ACTIVE Dori	19:10~20:10 ACTIVE Dori	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45
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 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	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28	21:20~22:05 fight shie 45 定員28
22:00																			
23:00																			

・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かけください。退出しても構いません。
 ・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。・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
 ・入退場時の手指消毒にご協力ください。・熱中症に注意し、こまめな水分補給をしましょう！
 ・使用器具の消毒にご協力ください。・体調をみながら、鼻を出すなどして呼吸を整えてください。
 ・スタジオ内外の場所取りなどは、ご遠慮ください。・レッスン内容が、変更する場合があります。
 ・レッスンの途中参加は、コロナ禍中はお控えください。
 ・マナーを守り、早く並び過ぎないようにご協力ください。状況によっては、対策を講じてさせていただきます。
 ・定員はNO.1スタジオ28名・NO.2スタジオ18名です。
 (道具使用のレッスンはNO.1スタジオ25名・NO.2スタジオ16名(core14名)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

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！

◆1/10
グループパワー
/ mitsu

◆1/17
ローインパクト
定員28 / キムラアユ子

◆1/24
グループプラスト
/ YOU

◆1/31
グループグルーヴ
定員28 / shoko

◆1/9
ヘルシーボディストレッチ
/ 森田

◆1/16
ピラティス / 平井

◆1/23
ピラティス / 平井


◆1/30
ピラティス / 中川

◆1/10
グループセンチジャー
/ YOU

◆1/17
ZUMBA
定員28 / キムラアユ子

◆1/24
グループファイト
定員28 / shie

◆1/31
①4:45~15:15
グループコア
/ Koki

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
