

	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		
10:30	ボディ コンディショニング 遠藤	ピギナーヨガ 3・17・31 TOMO 10・24 梅本	ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	ACTIVE Ayu	ピギナーヨガ TOMO	4 CENTERGY YOU	10:30~11:15 イミュニティヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 遠藤	5月は クロール 背泳ぎ	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 1・8 梅本 15・22・29瀬戸	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員22	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		
11:00																					11:00	
11:30																					11:30	
12:00	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	11:45~12:15 CORE Koki	11:35~12:35 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	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	11:40~12:10 キック4泳法 池谷	11:45~12:30 BLAST YOU 45	11:55~12:40 はじめて HIPHOP hika			11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員32	12:00~12:30 スタジオdeブチトレ							12:00	
12:30	12:30~13:15 ピギナー&ドリル 角田 定員32	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 定員32	13:00~13:45 ピギナー&ドリル 森田 定員22	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	12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 池谷	12:45~13:30 ZUMBA TOMO	11:55~12:40 はじめて HIPHOP hika 定員22										12:30	
13:00																						13:00
13:30	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32	13:10~13:55 スローライフヨガ 瀬戸	13:40~14:25 レベルアップ スイム 智浩										13:30	
14:00																						14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30																						15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30	17:30~18:30 有料プログラム																					17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	18:45~19:45 有料プログラム																					19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 宮田 定員32	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	20:10~20:55 チャレンジアロ 村上 定員32	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 定員22	19:20~ 19:50 定員14	20:30~21:15 CENTERGY YOU 45	20:15~21:00 大人の HIPHOP 山本 定員22	20:30~21:00 水中ストレッチ ウォーキング 中川	20:15~20:45 ブチトレ& ボディメンテナンス	1 スローライフ ヨガ 瀬戸							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	21:20~22:05 fight shie 45	21:20~22:05 fight shie 45	21:30~22:00 CORE Koki	21:15~22:00 ストダン hika 定員22											21:00	
22:00																						22:00
23:00																						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。・スタジオ内での会話は、控えてください。
 ・レッスンの途中参加は、コロナ禍中はお控えください。
 ・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、対策を講じさせていただきます。・定員はコロナの状況、政府の方針により変更する場合がございます。
 ・定員はNO.1スタジオ32名・NO.2スタジオ22名です。
 (道具使用のレッスンはNO.1スタジオ28名・NO.2スタジオ20名(core14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

20周年イベント
 毎週ZUMBA SUNDAY
 POPをチェック!

- 2 キムラアユ子
- 9 宮田
- 16 平井
- 23 山口
- 30 TOMO

- ◆5/2 ストロングネーション / キムラアユ子
- ◆5/9 グループファイト / shie 定員32
- ◆5/16 グループブラスト / YOU
- ◆5/23 ベーシックヨガ / 窪寺
- ◆5/30 グループアクティブ / Dori

- ◆5/1 ピラティス / 中川
- ◆5/8 ピラティス / 平井
- ◆5/15 ピラティス / 中川
- ◆5/22 ピラティス / 平井
- ◆5/29 ヘルシーボディストレッチ / 森田

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。

※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

わくわく20周年!

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