



# スタジオ & プールスケジュール



祝 2021年7月~

20

	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	10:30~11:15 ボディ コンディショニング 遠藤	10:30~11:15 ビギナーヨガ 5・19 TOMO 12・26 megumi	10:30~11:30 ビューティー アクア (有料レッスン) 菊田	10:45~11:30 ボディ コンディショニング キムラアユ子	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 智浩	10:30~11:15 コミュニティヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 遠藤	7月は クロール 平泳ぎ	10:30~11:15 ヨガ 宮川	10:30~11:15 M CENTERGY CHIHO 45				10:30~11:15 スローライフヨガ 3・10梅本 17・24・31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 M 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	11:45~12:30 ZUMBA TOMO	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
13:00	12:30~13:15 ビギナー&ドリル 角田 定員32	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 池谷	12:50~13:50 ハワイアン shie 45	13:00~13:45 ビギナー&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	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	11:55~12:40 はじめて HIPHOP hika 定員22	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32	13:00~14:00 フラメンコ 池野	3, 10, 17, 24	13:40~14:25 週替わり		13:00
13:30																				13:30
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川		13:30~14:00 はじめて クロール 池谷	14:00~14:45 マブアナスタジオ 森田			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					14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり		14:45~15:30 週替わり		14:00
14:30																				14:30
15:00	14:35~15:20 FlowYoga 宮川																			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 チャレンジエアロ 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 M 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 Koki	20:15~21:00 ZUMBA 山口 定員32	20:15~21:00 大人の HIPHOP 山本 定員22	20:20~20:50 水中ストレッチ ウォーキング 中川			19:15~20:00 ZUMBA YOU 45	19:15~20:00 フリースタイル 有料プログラム			20:00	
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00	21:20~22:05 BLAST YOU 45	21:10~21:55 みんなのヨガ シヴァナンド 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 M fight shie 45	21:20~22:05 スローライフヨガ 梅本	21:20~22:05 ZUMBA 山本 定員22	21:20~22:05 ZUMBA YOU 45	21:20~22:05 ZUMBA YOU 45	21:20~21:50 CORE Koki	21:15~22:00 ストダン hika 定員22				20:15~20:45 ブチトレ& ボディメンテナンス	18:20~19:20 有料プログラム				21:00
22:30																				22:30
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

金曜日  
 土曜日  
 日曜日  
 休館日  
 となります

◆4 ZUMBA  
 定員32 / 山口  
 ◆11 グループパワー  
 / mitsu  
 ◆18 グループファイト  
 定員32 / shie  
 ◆25 グループブラスト  
 / YOU

◆4 14:45~15:15  
 グループコア  
 / Koki  
 ◆11 グループセンチジャー  
 / YOU  
 ◆18 ZUMBA  
 定員32 / 木村  
 ◆25 ベーシックヨガ  
 / 窪寺

◆3 ピラティス / 中川  
 ◆10 ピラティス / 平井  
 ◆17 ヘルシー  
 ボディストレッチ  
 / 森田  
 ◆24 ピラティス / 平井  
 ◆31 ピラティス / 中川

今年はやりますSSW！ご存知SSWですよ？  
 そうです！スペシャルサマーウィークです☀️  
 7月26日(月)~31日(土) 詳しくはPOPにて！

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



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