

	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	10:30~11:15 ボディ コンディショニング 遠藤	10:30~11:15 ピギナーヨガ 2・30 TOMO 9・23 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 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	8月は クロール バタフライ	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 7 梅本 21・28 瀬戸	10:30~11:15 ローインバクト 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	◆1 グループファイト 定員32 / shie	
11:00																			
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 Might shie 45 定員32	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 ローインバクト エアロ 遠藤	11:45~12:30 ZUMBA TOMO 定員22	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 定員22			11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員32	12:00~12:30 スタジオdeブチレ				◆8 グループパワー / mitsu
12:30																			
13:00	12:30~13:15 ピギナー&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 ピギナーズキック 池谷	12:45~13:45 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 定員32	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			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				◆22 ボクササイズ 定員32 / 木村
13:30																			
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川	2・9 休講	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	14:10~14:40 3Bワンポイント 池谷	13:45~14:15 バランスボール 一杉	13:45~14:45 太極拳 室伏	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子 定員32	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子 定員32			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	◆29 グループブラスト / YOU	
14:30																			
15:00	14:35~15:20 FlowYoga 宮川																		
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	18:45~19:45 有料プログラム																		
19:30																			
20:00																			
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 宮田 45 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 POWER mitsu 45	20:20~21:05 ローインバクト エアロ キムラアユ子 定員22	19:20~ 19:50 CORE 4・18 Koki	19:15~20:00 ストロング ネーション 中川 45 定員32	19:15~20:00 ZUMBA 山口 45 定員22			19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	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			◆7 ピラティス / 中川
21:00																			
21:30	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 定員22	21:20~22:05 groove shoko 45 定員22	21:20~22:05 スローライフヨガ 梅本	21:20~22:05 fight shie 45 定員32	21:20~22:05 スローライフヨガ 梅本	21:20~21:50 CORE Koki	21:15~22:00 ストダン hika 定員22				20:15~20:45 ブチレ& ボディメンテナンス					◆21 ヘルシー ボディストレッチ / 森田
22:00																			
22:30																			
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。)

【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！

29日(日)
20周年記念イベント
16:00~17:00
W(ダブル)木村 ZUMBA
定員:25名
有料:¥1,320

※詳しくは
 POPIにて!

※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

※メンテナンス休館
 8/13(金)~16(月)

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