

	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	ビギナーヨガ 1・15・29 TOMO 8・22 megumi	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 免疫ユニティヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 遠藤	11月は クロール 背泳ぎ	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 6・13 梅本 20 瀬戸 27 窪寺	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員22		10:30~11:15 スローライフヨガ 梅本			
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 スタジオdeプチレ	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 はじめて平泳ぎ 智浩	11:45~12:30 ローインパクト エアロ 遠藤	11:45~12:30 ZUMBA TOMO 定員22	11:40~12:10 キック4泳法 池谷	11:35~12:20 初級 ステップ 平井	11:55~12:40 はじめて HIPHOP hika 定員22		11:30~12:15 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員32	12:00~12:30 スタジオdeプチレ					
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	12:45~13:45 ハワイアン 定員32	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 M 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	12:50~13:35 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 4泳法 ポイントレッスン 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		13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩			
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 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	13:45~14:45 太極拳 室伏		13:55~14:40 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員32									
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	20:15~21:00 ZUMBA fitness 宮田	20:30~21:00 ボディメンテナンス 平井or木村	20:00~20:30 はじめてクロール 嶋原	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	19:05~20:05 みんなの フラダンス マップアナスタジオ	19:10~19:55 ストロング ネーション 中川	19:15~20:00 ZUMBA fitness 山口 定員22		19:15~20:00 ZUMBA fitness YOU 45						
20:30																			
21:00	21:20~22:05 週替わり 平井or木村 定員32	21:15~22:00 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 M 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	19:20~ 19:50 優しいお腹やせ ストレッチ 楠松	20:15~21:00 大人の HIPHOP 山本 定員22	21:20~22:05 週替わり hika 定員22		20:15~20:45 プチレ& ボディメンテナンス						
21:30																			
22:00																			
22:30	20:15~21:00 ボクササイズ 1・15 木村	20:30~21:00 ピギナー&ドリル 8・22 平井 29 木村																	
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！

金曜日は  
休館日  
となります

◆7 ZUMBA 定員32 / 山口

◆14 ZUMBA 定員32 / 木村

◆21 グループパワー / mitsu

◆28 グループブラスト / YOU

◆6 ピラティス / 中川

◆13 ピラティス / 平井

◆20 ヘルシー ボディストレッチ / 森田

★27 20周年イベント 14:30~15:30 (60分)

◆7 ストロングネーション / キムラアユ子

◆14 定員32 ボクササイズ / 木村

◆21 グループセンチジャー / YOU

◆28 ベーシックヨガ / 窪寺

★20周年記念イベント★  
アロマコンディショニング  
27日(土)  
限定 15名  
14:30~15:30  
参加費 ¥1,100

「いにしへの香り」を使用。  
呼吸を広げ、自律神経や  
身体のバランスを整える  
調整系のストレッチ&エク  
ササイズ!  
※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。

CORE

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

キッズ&大人 卓球体験会開催予定!!  
11/28(日)29(月) ※詳しくはPOPにて!!