



スタジオ & プールスケジュール



2022年6月～



	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																			
11:00	ボディ コンディショニング 遠藤	ビギナーヨガ 6・20TOMO 13・27megumi	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 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		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 4・11 瀬戸 18・25 梅本	10:30~11:15 ローインパクト エアロ キムラアユ子 定員25		10:30~11:15 スローライフヨガ 梅本			
11:30																			
12:00	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	11:45~12:15 CENTERGY 30 YOU	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25	11:40~12:10 キック4泳法 池谷	11:35~12:20 はじめて ステップ 平井	11:55~12:40 はじめて HIPHOP hika 定員25		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員35	12:00~12:30 スタジオde プトレ					
12:30																			
13:00	12:30~13:15 ビギナー&ドリル 角田 定員35	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35	13:00~13:45 ビギナー&ドリル 森田 定員25	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 定員35	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35	13:00~14:00 フラメンコ 池野 定員16		13:00~13:45 週替わり L			
13:30																			
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川			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	13:45~14:15 バランスボール 一杉	14:30~15:15 太極拳 室伏	13:55~14:40 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員35		13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり		14:05~14:50 週替わり L			
14:30																			
15:00	14:35~15:20 FlowYoga 宮川																		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム																		
18:30																			
19:00	19:00~20:00 ベーシッククラス 有料プログラム			19:10~19:55 CENTERGY YOU 45	19:15~19:45 CORE Naho	19:30~20:00 エンジョイスイム25 智浩	19:10~19:55 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員35	19:05~20:05 みんなの フラダンス マップナスタジオ 8・22 定員25	19:10~19:55 ストロング ネーション 中川	19:15~20:00 パラエティヨガ 2 megumi 9 Ayumi 16 瀬戸 23 宮川 30 megumi		17:30~18:15 関節快調 ウォーク 智浩	19:15~20:00 CENTERGY YOU 45	16:00~17:00 CORE Naho	16:00~17:00 スタータークラス 有料プログラム				
19:30																			
20:00	20:15~21:00 ZUMBA fitness 宮田 定員35	20:30~21:00 ボディメンテナンス 平井		20:10~20:55 チャレンジエアロ 村上 定員35	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25	19:15~ 20:00 ピギナーヨガ 1・15・29 Ayumi	20:15~21:00 ZUMBA fitness 山口 45 定員35	20:15~21:00 大人の HIPHOP 山本 定員25		20:15~20:45 プトレ& ボディメンテナンス						
20:30																			
21:00	21:20~22:05 ストロング ネーション Shin	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 groove shoko 45 定員25		21:20~22:05 fight shie 45 定員35	21:20~22:05 スローライフヨガ 梅本		21:20~22:05 BLAST YOU 45	21:15~22:00 ストダン hika 定員25								
21:30																			
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。 ・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35名・NO.2スタジオ25名です。
 (道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22(core14名)です。)

19日※有料
MOSSAマラソン
猛者たちよ
集まれ！！

◆5 グループパワー / mitsu
 ◆12 グループファイト / shie
 ◆19 イベント
 ◆26 ストロングネーション / Shin

◆5 ZUMBA / 平井
 ◆12 グループセンチジャー / YOU
 ◆19 イベント
 ◆26 ヨガ / 窪寺

◆4 ピラティス / 中川
 ◆11 ピラティス / 平井
 ◆18 ヘルシーボディストレッチ / 森田
 ◆25 ピラティス / 平井

12日
15:10~16:20
キムラアユコ
ZUMBA70
定員30名
料金1,100

～特別なサタデーモーニング～
★限定サタモニ★
土曜 8:15~9:00
4・18 センタジー / CHIHO
11 ヨガ / 窪寺
25 ヨガ / Ayumi
9:15~10:00
4・11・18・25
ZUMBA / 山口

フィットネス+
(プラス)
フィットネス
プレミアム
限定スケジュール
です。
※枠は消費しません。

イベント詳細は
POPにて！

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	NEW 新しく設定されたクラスです