



# スタジオ & プールスケジュール

2023年3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 | 10:30~11:15<br>ボディ<br>コンディショニング<br>遠藤 | 10:30~11:15<br>ビギナーヨガ<br>6・20 TOMO<br>13・27 megumi |  | 10:45~11:30<br>ボディ<br>コンディショニング<br>キムラアユ子 | 10:30~11:15<br>ビギナーヨガ<br>TOMO         |  | 10:30~11:15<br>コミュニティヨガ<br>星利奈         | 10:30~11:30<br>いきいき健康体操<br>(有料レッスン)<br>遠藤       |   | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>宮川                    | 10:30~11:15<br>CENTERGY<br>CHIHO 45           |                                      |   |                                   |  | 10:30~11:15<br>スローライフヨガ<br>4・11 宗像<br>18・25 瀬戸 | 10:30~11:15<br>ローインパクト<br>エアロ<br>キムラアユ子<br>定員27 | 10:30~11:15<br>週替わり            |     |
| 11:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 11:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 12:00 | 11:45~12:15<br>ボディメンテナンス<br>角田        | 11:45~12:15<br>CENTERGY 30<br>YOU                  | 11:40~12:40<br>ビューティー<br>アクア<br>(有料レッスン)<br>池谷 | 11:45~12:30<br>fight<br>Shie 45           | 11:45~12:15<br>コアコンディショニング<br>キムラアユ子  | 11:45~12:15<br>はじめて<br>パタフライ<br>智浩             | 11:45~12:30<br>ローインパクト<br>エアロ<br>遠藤    | 11:45~12:30<br>ZUMBA<br>TOMO                    | 11:40~12:10<br>キック4泳法<br>池谷             | 11:35~12:20<br>ZUMBA<br>定員38               | 11:55~12:40<br>はじめて<br>HIPHOP<br>hika<br>定員27 |                                      |   |                                   | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>キムラアユ子<br>定員38 | 12:00~12:30<br>スタジオde<br>ブチレ                   |   |                                |     |
| 12:30 | 12:30~13:15<br>ビギナー&ドリル<br>角田<br>定員38 | 12:35~13:20<br>みんなのヨガ<br>呼吸編<br>タルン                | 12:50~13:20<br>池谷                              | 12:45~13:45<br>ハフイアン<br>定員38              | 13:00~13:45<br>ビギナー&ドリル<br>森田<br>定員27 | 13:00~14:00<br>ビューティー<br>スイム<br>(有料レッスン)<br>池谷 | 12:45~13:30<br>groove<br>shoko 45      | 13:00~13:30<br>ビギナー&ドリル<br>一杉<br>定員27           | 13:00~14:00<br>ストロング<br>ネーション<br>キムラアユ子 | 12:50~13:35<br>ストロング<br>ネーション<br>キムラアユ子    | 13:10~13:55<br>スローライフヨガ<br>瀬戸                 | 12:45~13:30<br>4泳法<br>ポイントレッスン<br>智浩 |   |                                   |  | 13:00~13:45<br>チャレンジエアロ<br>村上<br>定員38          | 13:00~14:00<br>フラメンコ<br>池野<br>定員16              | 13:00~13:45<br>週替わり            |     |
| 13:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 13:30 | 13:30~14:15<br>太極舞<br>中川<br>定員38      |  |  | 14:00~14:45<br>ヘルシーボディ<br>ストレッチ<br>森田     | 14:05~14:50<br>ZUMBA<br>山口<br>定員27    | 14:10~14:40<br>3Bワンポイント<br>池谷                  | 13:45~14:15<br>バランスボール<br>一杉           | 14:30~15:15<br>ビギナーヨガ<br>TOMO                   | 13:55~14:40<br>ZUMBA<br>キムラアユ子<br>定員38  |  |   |                                      |   |                                   |  | 14:05~14:50<br>中級ステップ<br>村上                    | 14:40~15:25<br>週替わり                             | 14:05~14:50<br>週替わり            |     |
| 14:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 14:30 | 14:35~15:20<br>FlowYoga<br>宮川         |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 15:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 15:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 16:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 16:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 17:00 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 17:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 18:00 | 17:45~18:45<br>スタータークラス<br>有料プログラム    |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 18:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ベーシッククラス<br>有料プログラム    |  |  | 19:10~19:55<br>フローピラティス<br>中川             | 19:30~20:00<br>エンジョイスイム25<br>智浩       | 19:05~20:05<br>みんなの<br>フラダンス<br>マブアナスタジオ       | 19:10~19:55<br>ZUMBA<br>キムラアユ子<br>定員38 | 19:05~20:05<br>みんなの<br>フラダンス<br>マブアナスタジオ        | 19:10~19:55<br>ストロング<br>ネーション<br>中川     | 19:15~20:00<br>バラエティヨガ                     |   |                                      |   | 17:30~18:15<br>関節快調<br>ウォーク<br>智浩 | 17:10~18:10<br>a<br>フリースタイル<br>有料プログラム | 18:20~19:20<br>a<br>ノービスクラス<br>有料プログラム         | 19:15~20:00<br>CENTERGY<br>YOU 45               | 19:15~20:00<br>グループファイ<br>shie |     |
| 19:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>宮田<br>定員38    | 20:30~21:00<br>ボディメンテナンス<br>ちさと                    |  | 20:10~20:55<br>チャレンジエアロ<br>村上<br>定員38     | 20:05~20:50<br>CENTERGY 45<br>YOU     | 20:10~20:55<br>4泳法<br>智浩                       | 20:15~21:00<br>POWER<br>mitsu 45       | 20:20~21:05<br>ローインパクト<br>エアロ<br>キムラアユ子<br>定員27 | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>山口<br>定員38      | 20:15~21:00<br>大人の<br>HIPHOP<br>山本<br>定員27 |   |                                      |   | 20:15~20:45<br>ブチレ&<br>ボディメンテナンス  |  |  |   |                                |     |
| 20:30 |                                       |  |  |   |                                       |  |  |   |   |  |   |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 21:00 | 21:20~22:05<br>ストロング<br>ネーション<br>Shin | 21:15~22:00<br>みんなのヨガ<br>シヴァナンダ<br>タルン             |  | 21:15~22:00<br>中級ステップ<br>村上               | 21:10~21:55<br>groove<br>shoko 45     |  | 21:20~22:05<br>fight<br>shie 45        | 21:20~22:05<br>ピラティス<br>キムラアユ子                  | 21:20~22:05<br>fight<br>shie 45         | 21:20~22:05<br>BLAST<br>YOU                | 21:15~22:00<br>ストダン<br>hika<br>定員27           |                                      |   |                                   |  |  |   |                                |     |
| 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38名・NO.2スタジオ27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です。)

金曜日  
は  
休  
館  
日  
と  
な  
り  
ま  
す

好評!  
 ~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 / Ann  
 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。

|        |  |                              |  |                              |
|--------|--|------------------------------|--|------------------------------|
| 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 |
|        |  | 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                |

