

May



スタジオ&プールレッスンスケジュール



2024年5月



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	NO. 1	NO. 2	プール
10:00																					
:30																					
11:00	NEW 10:35~11:05 CORE KUMA 楽筋	10:30~11:15 かんたんヨガ 20 TOMO 6・13・27 megumi	5月 「プールで 姿勢改善」	10:45~11:30 かんたんヨガ ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子 楽筋汗	10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO リ		10:30~11:15 カラダと 向き合うヨガ 星利奈 リ	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 宮田 楽筋リ	2 宮田 9 山口 16 宮田 23 山口 30 TOMO	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川 リ	10:30~11:15 M CENTERGY CHIHO	2 ボクササイズ /キムラアユ子 定員30	10:30~11:15 ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 16 大人のK-POP / hika 定員30	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 4・18・25 ちさと 11 宗像	10:30~11:15 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員30	10:30~11:15 パラエティヨガ	◆5 心落ち着くヨガ / ちさと	◆12 心落ち着くヨガ / 中川	◆19 グループセンチジャー / HISATO 楽筋リ		
:30																					
12:00	11:25~12:10 M POWER mitsu 楽筋脂汗	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	11:20~12:20 プールで 身体改善運動 (有料レッスン) 池谷	11:45~12:30 fight Shie 楽筋汗	11:45~12:15 体幹運動 キムラアユ子	11:45~12:15 はじめての クロール 池谷 泳	11:45~12:30 楽しく汗のかける エアロ 黒澤 定員42	11:45~12:30 ZUMBA fitness TOMO 楽汗	11:40~12:10 基本のキック運動 池谷	11:35~12:20 ZUMBA fitness 定員42 楽汗	11:55~12:40 週替わり 楽	11:35~12:20 ボクササイズ /キムラアユ子 定員30	11:55~12:40 太極舞 /宮田 定員30	11:30~12:15 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42 楽汗	12:00~12:30 プトレ& からだの調整運動	25(土)13:00~ 直ちゃん ◆プールdeイベント◆ ・プールで筋トレ ・泳ぎのコツ ・水薬パーソナル体験 ※詳細はPOPにて	◆5 ボディライン整う ピラティス / ちさと	◆12 13:15~13:45 グループコア / YUKI 楽筋	◆19 グループブラスト / HISATO 楽筋汗		
:30																					
13:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田 楽筋 定員42	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン リ	12:30~13:00 初めてのバタ足 池谷 泳	12:45~13:45 ハワイアン 定員42 楽	13:00~13:45 かんたんエアロ 森田 楽筋 定員30	13:00~14:00 自己流泳法 改善スクール (有料レッスン) 池谷	12:45~13:30 かんたんステップ 黒澤 楽汗	12:45~13:30 楽しく汗のかける エアロ 一杉 定員30 楽筋汗	12:50~13:35 STRONG NATION キムラアユ子	13:15~14:00 心落ち着くヨガ ちさと リ	12:45~13:30 自己流改善泳法 池谷 泳	12:45~13:30 13:40~14:25 4泳法 中・上級 池谷 泳	13:00~13:45 初・中級エアロ 村上 楽筋汗 定員42	13:00~14:00 フラメンコ 池野 定員16 楽	13:00~13:45 過替わり	◆5 ボディライン整う ピラティス / ちさと	◆12 13:15~13:45 グループコア / YUKI 楽筋	◆19 グループブラスト / HISATO 楽筋汗			
:30																					
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川 楽 定員42			14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田 リ	14:00~14:45 ZUMBA fitness 山口 定員30 楽汗	14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷 泳	13:45~14:15 バランスボール 一杉 楽	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO リ	13:55~14:40 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42 楽汗	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子	14:30~15:15 アクアビクス 黒澤 楽	14:30~15:15 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42 楽汗	14:05~14:50 初・中級ステップ 村上 楽筋汗 定員42	14:40~15:25 過替わり	◆4 姿勢改善ピラティス / 中川 楽筋	◆11 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋	◆18 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田 リ	◆25 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋			
:30																					
15:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川 リ																				
:30																					
16:00			16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズジム					16:00~17:00 キッズプール												
:30																					
17:00																					
:30																					
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム		17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズジム					17:15~18:15 キッズプール												
:30																					
19:00	18:55~19:55 ベーシッククラス 有料プログラム	18:50~19:35 カラダを整えるヨガ タルン リ		18:50~19:35 心落ち着くヨガ 中川 リ			18:50~19:35 みんなで楽しく フラダンス 黒澤 楽	18:50~19:35 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42	18:35~19:35 M POWER mitsu 楽筋脂汗	18:50~19:35 STRONG NATION 中川	17:50~18:50 腰痛膝痛改善 ウォーク 池谷 楽	18:25~19:10 初・中級クロール 池谷 泳	18:10~18:40 CORE KUMA 楽筋	18:20~19:20 フリースタイル 有料プログラム	19:00~19:45 心落ち着くヨガ 18・25 ちさと 11 中川 リ	◆5 ZUMBA 定員42 楽汗	◆12 ZUMBA 定員42 楽汗	◆19 グループファイト / HISATO 楽筋汗			
:30																					
20:00	20:45~21:30 STRONG NATION Shin	20:50~21:20 リンパを流してデトックス ちさと リ		20:50~21:35 初・中級ステップ 村上 楽筋汗			20:50~21:35 おやすみヨガ megumi リ	20:50~21:35 ZUMBA fitness 山口 定員42 楽汗	20:50~21:35 M fight shie 定員42 楽筋汗	20:55~21:25 CORE YUKI 楽筋	20:15~21:00 大人のHIPHOP 山本 定員30	20:55~21:25 NEW YUKI 楽筋	20:15~21:00 大人のHIPHOP 山本 定員30	20:55~21:25 NEW YUKI 楽筋	◆+ (プラス) ・プラスα ・プレミアム 限定スケジュールです。 ※枠は消費しません。	◆5 ZUMBA 定員42 楽汗	◆12 ZUMBA 定員42 楽汗	◆19 グループファイト / HISATO 楽筋汗			
:30																					
21:00																					
:30																					
22:00																					
:30																					

・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。
・使用器具の消毒にご協力ください。
・入場はチェックインを必ず行ってください。チェックインできなかった場合、入場はできませんので十分お気をつけください。
・熱中症に注意し、こまめな水分補給をしましょう！
・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

9. 23(第2、第4木曜日)
～トランポリンレッスン～
※詳細はPOPにて
有料レッスン

◆4
姿勢改善ピラティス
/ 中川 楽筋
◆11
ボディライン整うピラティス
/ ちさと 楽筋
◆18
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田 リ
◆25
ボディライン整うピラティス
/ ちさと 楽筋

～特別なサタデーモーニング～
★限定サタモニ★
土曜(9:00 OPEN)
9:15 ~ 10:00
11・25 センタジー-CHIHO
4・18 ZUMBA 山口 定員42

◆迷っている方に「おすすめマーク」

◆脂肪燃焼に最適→ 脂 ◆リラックスしたい人に最適→ リ ◆泳ぎをはじめたい人に最適→ 泳
◆筋力アップしたい人に最適→ 筋 ◆楽しみたい人に最適→ 楽 ◆汗をかきたい人に最適→ 汗

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30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名です。)

