



	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
10:00																	
10:30																	
11:00	10:35~11:05 CORE かんたんヨガ 4・18 TOMO 11・25 megumi		11月「関節にやさしいダンベル運動」	10:45~11:30 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	かんたんヨガ TOMO		10:30~11:15 カラダと向き合うヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 宮田		10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY ボクササイズ /キムラアユ子		7 大人のK-POP / hika	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 2 Chika 9.23 宗像 16.30 ayumi	10:30~11:15 楽しく汗のかけるエアロ キムラアユ子		10:30~11:15 バラエティヨガ
11:30	11:25~12:10 POWER ボディメンテナ 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		11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	11:45~12:30 楽しく汗のかける エアロ 黒澤	11:45~12:30 基本のキック運動 池谷		11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:55~12:40 週替わり		7 定員30	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	12:00~12:30 プトレレ& からだの調整運動		
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田		12:30~13:00 初めてのバタ足 池谷	12:45~13:45 ハワイアン 定員42		12:20~12:50 はじめての平泳ぎ 池谷	12:45~13:30 かんたんステップ 黒澤	12:55~13:25 かんたんエアロ 宮田		12:50~13:35 STRONG NATION キムラアユ子			12:45~13:30 自己流改善泳法 智浩	13:00~13:45 初級エアロ 村上	13:00~14:00 フラメンコ 池野		13:00~13:45 グルーブコア / KUMA
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川		13:10~13:40 はじめての 背泳ぎ 池谷	14:00~14:45 ヨガピラティス 宮田		13:00~14:00 自己流泳法 改善スクール (有料レッスン) 池谷	13:45~14:15 バランスボール 宮田	14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤			13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	14:05~14:50 初級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり		13:15~13:45 ZUMBA / airi
14:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川			14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田		14:30~15:15 ZUMBA YUKI	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO			14:30~15:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42			15:10~15:40 体力アップ運動 村上	14:05~14:50 初級ステップ 村上			14:05~14:50 GROUP BLAST / HISATO
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム																
19:00	18:55~19:55 ベーシッククラス 有料プログラム																
20:00																	
21:00	20:45~21:30 STRONG NATION Shin																
22:00																	
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。  
 ・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。

13-27(第2、第4水曜日)  
15:30~16:00  
~トランポリンレッスン~  
キムラアユ子  
※詳細はPOPIにて  
有料レッスン

◆2 姿勢改善ピラティス / 中川 楽筋  
 ◆9 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋  
 ◆16 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田 楽筋  
 ◆23 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田 楽筋  
 ◆30 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 楽筋  
 2・16・30 センタジー CHIHO 楽筋  
 9・23 ZUMBA YUKI 定員42

・+(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。

◆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。)

