



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	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	10:35~11:05 CORE かんたんヨガ KUMA	10:30~11:15 かんたんヨガ 3.17.31 TOMO 10.24 megumi	3月「プールで体幹トレーニング」	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	11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 智浩	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 ストレッチポール&ストレッチ /TOMO CHIHO	6 大人のK-POP / hika 13 ストレッチポール&ストレッチ /TOMO 20 ボクササイズ / キムラアユ子 27 GROUP CENTERGY / キムラアユ子	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 8・22chika 15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 バラエティヨガ				
11:30	11:25~12:10 POWER 楽筋脂汗 mitsu	11:45~12:15 ボディメンテナ 角田	プールで身体改善運動(有料レッスン) 池谷	11:45~12:30 fight Shie	11:45~12:15 体幹運動 キムラアユ子 智浩	11:45~12:15 はじめてのクロール 智浩	11:45~12:30 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤	11:45~12:30 M groove TOMO	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:55~12:40 週替わり	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	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	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン	初めてのバタ足 池谷	12:45~13:45 ハワイアン 定員42	13:00~13:45 かんたんエアロ 森田	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	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	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	12:45~13:30 自己流改善泳法 智浩	13:00~13:45 フラメンコ 池野	13:00~13:45 初中級エアロ 村上					
12:30	13:30~14:15 太極舞 中川	14:00~14:45 ストレッチでしなやかな身体づくり 森田	はじめての背泳ぎ 池谷	14:00~14:45 ストレッチでしなやかな身体づくり 森田	14:00~14:45 ZUMBA YUKI	14:10~14:40 バタフライポイント 池谷	13:45~14:15 バランスボール 宮田	14:30~15:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:45~14:30 アクアビクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:40~14:25 4泳法中・上級 智浩	14:05~14:50 初中級ステップ 村上	14:05~14:50 初中級ステップ 村上					
13:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川												14:40~15:25 週替わり	14:40~15:25 週替わり				
13:30													15:10~15:40 体力アップ運動 村上	15:10~15:40 体力アップ運動 村上				
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

・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。

12・26(第2、第4水曜日)
15:30~16:00
〜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

◆1
姿勢改善ピラティス / 中川 楽筋
◆8
ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋
◆15
ストレッチでしなやかな身体づくり / 森田 楽筋
◆22
ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋
◆29
ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋

◆2
ボクササイズ / shin 楽筋
◆9
ZUMBA / ちさと 楽筋
◆16
GROUP FIGHT / shie 楽筋
◆23
GROUP GROOVE / miyu 楽筋

◆2
ヨガピラティス / 宮田 楽筋
◆9
心落ち着くヨガ / タルン 楽筋
◆16
心落ち着くヨガ / 宮川 楽筋
◆23
ヨガピラティス / 宮田 楽筋

◆2
ZUMBA / 宮田 楽筋
◆9
13:15~13:45
GROUP CORE / KUMA 楽筋
◆16
ZUMBA / shin 楽筋
◆23
ZUMBA / 宮田 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。

~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
1・15・29 センタジー CHIHO
8・22 ZUMBA YUKI

◆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。)

