

May



スタジオ&プールレッスンスケジュール



2025年5月



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		金	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		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	
10:00																	
:30	楽筋 10:35~11:05 CORE KUMA	リ 10:30~11:15 かんたんヨガ 19 TOMO 5.12.26 ちさと		楽筋リ 10:30~11:15 CENTERGY AYU	リ 10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO					1 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 10:30~11:15 CENTERGY CHIHO	1 ボクササイズ /キムラアユ子 8 大人のK-POP / hika 15 ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 22 ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 29 ボクササイズ /キムラアユ子 定員30	リ 10:30~11:15 心落ち着くヨガ	3 chika 10 ちさと 17 宗像 24 ayumi 31 chika	10:30~11:15 バラエティヨガ	◆4 心落ち着くヨガ / chika ◆11 心落ち着くヨガ / ayumi ◆18 ヨガピラティス / 宮田
11:00				筋汗 11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	楽脂汗 11:45~12:30 はじめての平泳ぎ 池谷	11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	楽脂汗 11:45~12:30 楽しく汗のかける エアロ 黒澤	楽汗 11:45~12:30 TOMO		11:40~12:10 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	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	楽筋 12:00~12:30 プトレ & からだの調整運動			
12:00	楽筋脂汗 mitsu																
:30	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田 定員42	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン	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	13:00~13:45 かんたんエアロ 森田	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	12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷		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	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:00~13:45 初・中級エアロ 村上 定員42			13:00~13:45 週替わり	◆4 13:15~13:45 GROUP CORE / KUMA ◆11 ボクササイズ / shin ◆18 ZUMBA / 宮田
13:00				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 定員30	14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO										
:30	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川																
14:00																	
:30																	
15:00																	
:30																	
16:00																	
: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																
: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		18:50~19:35 ZUMBA キムラアユ子 定員42	18:30~19:30 NEW フラメンコ 望月 定員16	19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩	19:00~19:30 CORE YUKI	19:50~20:35 M POWER mitsu	18:45~19:45 みんなで楽しく フラダンス マブナススタジオ 定員30	18:50~19:35 STRONG NATION 中川	17:50~18:50 水中体幹 ウォーク 智浩	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	19:00~19:30 CORE KUMA	19:45~20:30 1週間の疲れを 癒すヨガ Chika			
:30																	
20:00																	
:30	20:45~21:30 STRONG NATION Shin	20:50~21:20 道具を使った身体ほぐし ちさと		20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:35 M groove miyu 定員30		20:50~21:35 おやすみヨガ chika			20:55~21:25 CORE YUKI	20:50~21:35 身体の歪み 心のリセット chika						
21:00																	
:30																	
22:00																	
:30																	

◆4
心落ち着くヨガ
/ chika
◆11
心落ち着くヨガ
/ ayumi
◆18
ヨガピラティス
/ 宮田

◆4
13:15~13:45
GROUP CORE / KUMA
◆11
ボクササイズ
/ shin
◆18
ZUMBA
/ 宮田

◆3
ボディライン整うピラティス
/ ちさと
◆10
ボディライン整うピラティス
/ ちさと
◆17
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田
◆24
姿勢改善ピラティス
/ 中川
◆31
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆4
ZUMBA
/ shin
◆11
ZUMBA
/ ちさと
◆18
GROUP FIGHT
/ shie

・+(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
3・10・17 センタジー CHIHO
24・31 ZUMBA YUKI

※GROUP CORE
タオルを持参してください。

※祝日は、プールレッスンはございません。
5/25(日)は休みとなります。

金曜日は休館日となります

・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。

8・22(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

◆3
ボディライン整うピラティス
/ ちさと
◆10
ボディライン整うピラティス
/ ちさと
◆17
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田
◆24
姿勢改善ピラティス
/ 中川
◆31
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆4
ZUMBA
/ shin
◆11
ZUMBA
/ ちさと
◆18
GROUP FIGHT
/ shie

・+(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
3・10・17 センタジー CHIHO
24・31 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。)

