



	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																	
11:00	10:35~11:05 CORE かんたんヨガ 2.16.30 TOMO 9.23 ちさと	10:30~11:15 「姿勢改善 ウォーキング」 2.16.30 TOMO 9.23 ちさと		10:30~11:15 CENTERGY かんたんヨガ TOMO	10:30~11:15 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	5 宮田 12 ちさと 19 宮田 26 YUKI	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY かんたんヨガ CHIHO	5 ボクササイズ /キムラアユ子 12 大人のK-POP /hika 19 ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 26 ボクササイズ /キムラアユ子 定員30	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 心落ち着くヨガ	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	◆1 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田	
:30	11:25~12:10 POWER かんたんエアロ mitsu	11:20~12:20 プールで 身体改善運動 (有料レッスン) 池谷		11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:30 はじめての平泳ぎ 池谷		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	11:40~12:10 基本のキック運動 池谷	11:35~12:20 ZUMBA かんたんエアロ 定員42	11:55~12:40 週替わり	11:30~12:15 ZUMBA かんたんエアロ 定員42	11:30~12:15 ZUMBA かんたんエアロ 定員42	12:00~12:30 プッシュ からだの調整運動		◆8 心落ち着くヨガ / ayumi	
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田	12:35~13:20 初めてのバタ足 池谷		12:45~13:45 ハワイアン かんたんエアロ 定員42	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	12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷	12:50~13:35 STRONG かんたんエアロ 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 池谷	13:00~13:45 初級エアロ 村上	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり	◆15 GROUP CENTERGY / HISATO	
:30	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 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田	14:10~14:40 平泳ぎワンポイント 池谷		13:45~14:15 バランスボール 宮田	14:30~15:15 かんたんエアロ TOMO	13:45~14:30 アクアビクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA かんたんエアロ 定員42	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子	14:40~15:25 週替わり	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり	◆22 ヨガピラティス / 宮田	◆1 ボクササイズ / shin	
14:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川																◆8 13:15~13:45 GROUP CORE / KUMA
:30																	◆15 GROUP BLAST / HISATO
15:00																	◆22 ZUMBA / 宮田
:30																	◆1 ZUMBA / ちさと
16:00																	◆8 GROUP FIGHT / shie
:30																	◆15 GROUP FIGHT / HISATO
17:00																	◆22 ボクササイズ /shin
: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																
:30																	
20:00	19:50~20:35 ZUMBA かんたんエアロ 定員30																
:30																	
21:00	20:45~21:30 STRONG Shin																
:30																	
22:00																	
:30																	

※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。
6/29(日)は休みとなります。

◆1
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田

◆8
心落ち着くヨガ
/ ayumi

◆15
GROUP CENTERGY
/ HISATO

◆22
ヨガピラティス
/ 宮田

◆1
ボクササイズ
/ shin

◆8
13:15~13:45
GROUP CORE
/ KUMA

◆15
GROUP BLAST
/ HISATO

◆22
ZUMBA
/ 宮田

◆1
ZUMBA
/ ちさと

◆8
GROUP FIGHT
/ shie

◆15
GROUP FIGHT
/ HISATO

◆22
ボクササイズ
/shin

◆7
姿勢改善ピラティス
/ 中川

◆14
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆21
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田

◆28
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆7
ボクササイズ
/キムラアユ子
12
大人のK-POP
/hika
19
ストレッチポール &
ストレッチ /TOMO
26
ボクササイズ
/キムラアユ子
定員30

◆7
ちさと
14 ayumi
21 宗像
28 ayumi

◆7
～周年記念イベント～
★バランスボール
エクササイズ★
yuppy(ゆっぴー)
※詳細はPOPIにて

◆7
～周年記念イベント～
★スキネア講座★
エステセラピスト/小澤
※詳細はPOPIにて

◆7
姿勢改善ピラティス
/ 中川

◆14
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆21
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田

◆28
ボディライン整うピラティス
/ ちさと

◆15
～周年記念イベント～
★ZUMBA70★
キムラアユ子
※詳細はPOPIにて

◆+(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。)