

	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	NO. 1	NO. 2	NO. 1	NO. 2	NO. 1	NO. 2	
10:00	楽筋			楽筋														
10:30	10:35~11:05 CORE KUMA	10:30~11:15 かんたんヨガ 7 TOMO ちさと	「姿勢改善ウォーキング」	10:30~11:15 CENTERGY AYU	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	3 宮田 10 ちさと 17 宮田 24 YUKI 31 宮田	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY CHIHO	3 大人のK-POP / hika 10 ストレッチポール&ストレッチ / TOMO 17 ボクササイズ / キムラアユ子 24 ストレッチポール&ストレッチ / TOMO 31 ボクササイズ / キムラアユ子	10:30~11:15 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	10:30~11:15 パラエティヨガ	5 ちさと 12 ちさと 19 宗像 26 ちさと	◆6 GROUP CENTERGY / HISATO ◆13 ヨガピラティス / 宮田 ◆20 心落ち着くヨガ / ちさと	
11:00	11:25~12:10 POWER mitsu	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	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 基本的キック運動 池谷	11:40~12:10 基本キック運動 池谷	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&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	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	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 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			
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川	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	14:00~14:45 ストレッチでしなやかな身体づくり YUKI	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 かんたんヨガ 宮田	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	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子	13:40~14:25 4泳法中・上級 智浩	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり				
14:00																		
15:00																		
16:00			16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズジム														
17:00			17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズジム														
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム											17:45~18:15 水中体幹ウォーク 智浩	17:50~18:50 スタータークラス 有料プログラム	17:10~18:10 フリースタイル 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	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 フラメンコ MADORI		19:00~19:30 みんなで楽しくフラダンス YUKI	18:45~19:45 CORE YUKI	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	18:50~19:35 STRONG NATION 中川	19:00~19:30 CORE YUKI	17:45~18:15 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			
20:00		19:50~20:35 ZUMBA ちさと		19:50~20:35 中級エアロ 村上	19:50~20:35 自己流改善泳法 初級編 智浩		19:50~20:35 MPOWER mitsu	19:50~20:35 MPOWER mitsu	19:50~20:35 大人のHIPHOP 山本	19:50~20:35 ZUMBA YUKI 定員42	19:50~20:35 大人のHIPHOP 山本	17:45~18:15 水中体幹ウォーク 智浩	18:25~19:10 初・中級クロール 智浩	19:45~20:30 1週間の疲れを癒すヨガ Chika				
21:00	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 ボクササイズ キムラアユ子 定員30		20:50~21:35 おやすみ前の体幹ヨガ chika	20:50~21:35 おやすみ前の体幹ヨガ chika	20:50~21:35 身体の歪み心のリセット chika	20:55~21:25 CORE YUKI	20:50~21:35 身体の歪み心のリセット chika	16:00~17:00 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール	19:45~20:30 1週間の疲れを癒すヨガ Chika				
22:00	※GROUP CORE タオルを持参してください。																	
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、入場はできかねます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。

10・24(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

◆5 姿勢改善ピラティス / 中川  
 ◆12 ボディライン整うピラティス / ちさと  
 ◆19 ストレッチでしなやかな身体づくり / 森田  
 ◆26 ボディライン整うピラティス / ちさと

★夏Body企画◆体幹まつり★  
 14:05~14:35 GROUP CORE / YUKI&KUMA  
 +  
 14:50~15:20 GROUP CORE / YUKI&KUMA

～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  
 5・19 センタジー CHIHO  
 12 ZUMBA YUKI

・+(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。

※祝日は、プールレッスンはございません。  
 7/27(日)は休みとなります。

◆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。)