

|       | 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                            | プール   |   | NO. 1                                       | NO. 2   | プール                    |  |
| 10:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 10:30 |  | かんたんヨガ<br>4.18 TOMO<br>11.25 ちさと  | 8・9月<br>「プールで<br>筋カトレーニング」                      | 10:30~11:15<br>CENTERGY<br>AYU                | かんたんヨガ<br>TOMO                             |     | 10:30~11:15<br>カラダと<br>向き合うヨガ<br>星利奈 | 10:30~11:30<br>いきいき健康体操<br>(有料レッスン)<br>宮田     | 7 宮田<br>21 宮田<br>28 ちさと       | 10:30~11:15<br>お目覚めヨガ<br>宮川                       | 10:30~11:15<br>CENTERGY<br>CHIHO | 7 大人のK-POP<br>/ hika<br>21<br>ストレッチポール&<br>ストレッチ /TOMO<br>28<br>ボクササイズ<br>/キムラアユ子 |   | 10:30~11:15<br>心落ち着くヨガ                      | 10:30~11:15<br>楽しく汗のかける<br>エアロ<br>キムラアユ子<br>定員30              | 10:30~11:15<br>バラエティヨガ |  |
| 11:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 11:30 | 11:25~12:10<br>POWER<br>楽筋脂汗<br>mitsu      |                                   | 11:20~12:20<br>プールで<br>身体改善運動<br>(有料レッスン)<br>池谷 | 11:35~12:20<br>ダンベル<br>全身調整運動<br>キムラアユ子       | 11:45~12:30<br>fight<br>Shie               |     | 11:45~12:30<br>楽しく汗のかける<br>エアロ<br>黒澤 | 11:45~12:30<br>M groove<br>TOMO               | 11:40~12:10<br>基本のキック運動<br>池谷 | 11:35~12:20<br>ZUMBA<br>定員42                      | 11:55~12:40<br>週替わり              |   |   | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>キムラアユ子<br>定員42      | 12:00~12:30<br>プトレ&<br>からの調整運動                                |                        |  |
| 12:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 12:30 | 12:30~13:15<br>かんたんエアロ<br>楽筋<br>角田<br>定員42 | 12:35~13:20<br>初めてのバタ足<br>池谷      | 12:30~13:00<br>初めてのバタ足<br>池谷                    | 12:45~13:45<br>ハワイアン<br>定員42                  | 13:00~13:45<br>かんたんエアロ<br>楽筋<br>森田<br>定員30 |     | 12:45~13:30<br>かんたんステップ<br>黒澤        | 12:55~13:25<br>かんたんエアロ<br>宮田                  |                               | 12:50~13:35<br>STRONG<br>NATION<br>キムラアユ子         |                                  |   |   | 13:00~13:45<br>初中級エアロ<br>楽筋脂汗<br>村上<br>定員42 | 13:00~13:45<br>バランスボール<br>で有酸素運動<br>yuppy(ゆっぴー)<br>村上<br>定員14 | 13:00~13:45<br>週替わり    |  |
| 13:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 13:30 | 13:30~14:15<br>太極舞<br>中川<br>定員42           | 13:10~13:40<br>はじめての<br>背泳ぎ<br>池谷 |   | 14:00~14:45<br>ストレッチで<br>しなやかな<br>身体づくり<br>森田 | 14:10~14:40<br>バタフライポイント<br>池谷             |     | 13:45~14:15<br>バランスボール<br>宮田         | 14:30~15:15<br>ZUMBA<br>fitness<br>宮田<br>定員42 |                               | 13:55~14:40<br>ZUMBA<br>fitness<br>キムラアユ子<br>定員42 |                                  |   |   | 14:05~14:50<br>中級ステップ<br>楽筋脂汗<br>村上         | 14:40~15:25<br>週替わり   | 14:05~14:50<br>週替わり    |  |
| 14:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 14:30 | 14:30~15:15<br>ゆったりヨガ<br>宮川                |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 15:00 |  |                                   |   |   |  |     |                                      |   |                               |   |                                  |   |   |   |   |                        |  |
| 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。

28 (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

◆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  
 ◆23 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋  
 ◆30 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽筋

◆3 ZUMBA / 宮田 楽筋  
 ◆10 ★SUMMER イベント★  
 ◆17 ボクササイズ / Shin 楽筋  
 ◆24 GROUP FIGHT / HISATO 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  
 2・9 センタジー CHIHO 楽筋  
 23・30 ZUMBA ちさと 楽筋

◆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。)

・+(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。

