スタジオ&ブールレッスンスケジュール 2025年10月 火曜日 土曜日 日曜日 プール NO. 1 NO. 2 プール NO. 1 NO. 2 NO. 1 | NO. 2 プール NO. 1 | NO. 2 NO. 1 NO. 2 NO. 1 **♦**5 10:00 10:00 大人のK-POP 4 ちさと GROUP CENTERGY 2 黒澤 楽筋 楽筋 楽脂汗 / hika 11 avumi 楽筋 10月 / HISATO 9 ちさと 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 18 宗像 「プールで **♦**12 16 黒澤 ボクササイズ かんたんヨガ 25★イベント 楽しく汗のかける CENTERGY 筋カトレー かんたんヨガ お目覚めヨガ バラエティヨガ CENTERGY 23 ちさと 向き合うヨガ ストレッチで きいき健康体持 心落ち着くヨガ エアロ 11:00 6 TOMO ニング」 11:00 11:00~11:30 有料レッスン 30 マミ 定員30 星利奈 しなやかな身体つくり 13.20,27 ちさと AYU 宮川 CHIHO キムラアユ子 浮き具を使った 筋汗 定員30 / 森田 NEW 水中運動 /マミ :30 11:25~12:10 30 11:35~12:20 🗸 🏗 汗 11:30~12:15 **19** 智浩 楽脂(汗) 23 楽汗 11:35~12:20 25 11:40~12:10 POWER ボクササイズ 11:45~12:15 身体改善運動 11:45~12:30 11:45~12:15 11:45~12:30 11:45~12:30 ヨガピラティス HARUKO ダンベル SY) ZVMBA 基本のキック運動 3) ZVMBA /黒澤 12:00 (有料レッスン 11:55~12:40 12:00 ディメンテナン 定員30 楽筋脂汗 楽しく汗のかける 全身調整運動 ~残暑イベント~ / ちさと はじめての平泳さ 12:00~12:30 池谷 🚺 fight aroove キムラアユ子 ★緩めてほぐして 池谷 キムラアユ子 定員42 楽 汗 からだの調整運動 楽汗 週替わり ストレッチポール& mitsu 智浩 TOMO 12:20~12:50 ストレッチ★ 定員42 ストレッチ /TOMO 30 12:30~13:15 12:30~13:00 定員30 定員42 定員30 はじめてのクロール ※詳細はPOPにて 12:35~13:20 脂筋汗 かんたんエアロ 池谷 泳 初めてのバタ足 12:45~13:45 12:45~13:30 12:45~13:30 12:50~13:20 12:50~13:35 乎吸を整えるヨカ 楽脂 13:00 13:00 池谷 13:00~13:45 自己流改善泳》 13:00~13:45 13:00~13:45 ハワイアン 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~14:0 楽汗 STRONG 金 13:10~13:40 いんたんエアロ ★イベント★ 初中級エアロ バランスボール 定員42 定員42 自己流泳法 楽汗 心落ち着くヨガ ✓ はじめての 黒澤 ZUMBA ▋遺替わり 楽脂 楽脂汗 で有酸素運動、 改善スクール キムラアユ子 <del>7220</del> 楽 汗 : 30 13:30~14:15 背泳ぎ / ちさと 定員42 マプアナスタジオ 森田 yuppy(ゆっぴー) 11-18 13:40~14:25 13:40~14:25 池谷 泳 13:45~14:15 13:45~14:30 定員42 定員14 **♦**12 定員30 太極舞 13:55~14:40 4泳法 14:00 バランスボール STRONG NATION 脂筋 (計) SVMBA" 14:00~14:45 14:00~14:45 アクアビクス 、中·上級 14:05~14:50 中川 14:05~14:50 TOMO 🌞 14:10~14:40 **少ZVM**BA ストレッチで 广 智浩 ✓ Shin ちさと 中級ステップ 定員42 😗 ZVMBA しなやかな 「タフライワンポイント 30 週替わり 身体つくり 池谷 ---- <u>定員30</u> -----楽脂汗 **♦**19 14:30~15:15 キムラアユ子 キムラアユ子 14:30~15:15 森田 14:40~15:25 ZUMBA 定員42 **楽(汗)** 村上 9-23 (第2、第4木曜日) ゆったりヨガ **注** 定員42 かんたんヨガ 15:00 / ちさと 15:00 ~トランポリンレッスン~ **HARUKO** 週替わり 15:00~15:30 **\$**4 定員42 宮川 ※詳細はPOPにて ~残暑イベント~ 15:10~15:40 TOMO Let's JUMP! 姿勢改善ピラティス 12:50~ かんたんエアロ 体力アップ運動 キムラアユ子 有料レッスン 30 / 中川 楽筋 13:40~美尻エクササイズ 村上筋 **◆**11 ※詳細はPOPにて ボディライン整うピラティス 16:00 16:00 16:00~17:00 16:00~17:0 / ちさと <mark>楽</mark>筋 キッズプール キッズプール キッズジム キッズプール **♦**5 a **♦**18 楽脂汗 キッズプール 30 ボクササイズ ・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。 ストレッチで /Shin 定員42 スタータークラ しなやかな身体つくり ・使用器具の消毒にご協力ください。 有料プログラム **12** 楽脂汗 17:00 17:00 入場はチェックインを必ず行ってください。 / 森田 楽 筋 GROUP FIGHT 7:10~18:10 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。 定員42 17:15**~**18:  ${\sf H}$ / Shie a ・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。 ボディライン整うピラティス 30 ♦19 / ちさと <mark>楽</mark>筋 キッズプール 17:45~18:45 フリースタイル キッズプール キッズプール 🏻 キッズジム キッズプール 18:00 18:00 B 有料プログラム a 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 17:15~18:15 K-POP 30 : 30 18:30~19:30 18:30~19:00 **※** 注 HARUKO a 有料プログラム 有料プログラム 水中体幹 ~残暑イベント~ (L) 18:45~19:45 楽筋 18:50~19:35 8:50~19:35 へ ウォーク ★美尻エクササイズ★ フラメンコ 19:00 19:00 18:55~19:5 7-14-21 19:00~19:45 19:00~19:45 智浩 19:00~19:45 ノービスクラス ※詳細はPOPにて 😗 ZVMBA みんなで楽しく ラダを整えるヨカ 8-22 有料プログラム a 19:10~19:55 STRONG POWER M フラダンス お腹すっきりヨガ MADORI キムラアユ子 初・中級クロー ~特別なサタデーモーニング~ 19:30~20:00 定員16 楽筋脂汗 ーシッククラ 定員42 自己流改善泳法 ★限定サタモニ★ 智浩 智浩 脂筋汗 mitsu 定員30 19:50~20:35 19:50~20:35 初級編 20:00 20:00~20:45 土曜(9:00 OPEN) 中級エアロ 20:00~20:30 ・+(プラス) 智浩 楽 筋 20:05~20:35 (3) ZVMBA 楽脂汗 20:10~20:55 身体の調整運動 ZVMBA CORE -プラスα ちさと楽 Chika 村上 AYU 4泳法 中級 脂筋汗  $9:15 \sim 10:00$ 楽 汗 黒澤 ・プレミアム 定員30 楽筋 Rin 定員42 20:45~21:30 定員42 20:50~21:20 限定スケジュールです。 20:50~21:35 20:50~21:20 20:50~21:35 20:50~21:35 20:50~21:35 21:00 STRONG <sup>道具を使った身体ほく</sup> ボクササイズ 初中級ステップ fight おやすみ前の ※枠は消費しません。 21:05~21:35 体力アップヨガ 4-18 センタジー CHIHO ちさと キムラアユ子 楽脂汗 体幹ヨガ CORE 楽 筋 定員30 Chika 楽脂汗 Rin 全員42 **楽**脂 汗 11-25 ZUMBA ちさと **XGROUP CORE** ・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、 ※祝日は、プールレッスンはございません。 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。 タオルを持参してください。 定員42 26(日)は休みとなります。 • 熱中症に注意し水分補給をしましょう! ◆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 ◆脂肪燃焼に最適→ 脂 ・定員はNO.1スタジオ**42名・**NO.2スタジオ**30名**です。

◆迷っている方に「おススメマーク」

◆筋カアップしたい人に最適→ 筋 ◆楽しみたい人に最適→ **薬** ◆汗をかきたい人に最適→ **汗** 

(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。

