



	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	NO. 1	
10:00																	10:00
:30																	:30
11:00	10:50~11:20 定員42 M groove	10:30~11:15 かんたんヨガ ちさと	3月「プールで関節元氣運動」	10:30~11:15 M CENTERGY AYU	10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO	11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 智浩	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 黒澤 12 黒澤 19 宮田 26 マミ	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 M CENTERGY CHIHO	5 ヨガピラティス /宮田 12 大人のK-POP / hika 19 バレトン /マミ 26 ストレッチボール /TOMO	定員30	10:30~11:15 心落ち着くヨガ キムラアユ子	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	11:00
:30																	:30
12:00	11:40~12:10 M POWER mitsu	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	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 M fight Shie	11:45~12:15 はじめてのバタフライ 智浩	11:45~12:30 楽しく汗のかける エアロ 黒澤	11:45~12:30 M groove TOMO	11:40~12:10 基本のキック運動 池谷	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:50~12:35 ZUMBA 定員42	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:30~12:15 ZUMBA 定員42	11:30~12:15 ZUMBA 定員42	12:00~12:30 プトレ&からだの調整運動	22 ◆スプリングイベント ZUMBA70 キムラアユ子 ※詳細はPOPにて	12:00
:30																	:30
13:00	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	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	12:50~13:20 美尻エクササイズ HARUKO	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 中級エアロ 村上	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー)	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー)	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー)	13:00
:30																	:30
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川	2 ちさと		14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	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	13:40~14:25 かんたんエアロ HARUKO	13:45~14:30 アクアビクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:00
:30																	:30
15:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川			14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	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	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO			15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子				15:10~15:40 体カアップ運動 村上	15:10~15:40 体カアップ運動 村上	15:10~15:40 体カアップ運動 村上	15:00
:30																	:30
16:00			16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズジム		16:00~17:00 キッズプール			16:00~17:00 キッズプール			16:00~17:00 キッズプール					16:00
:30																	:30
17:00																	17:00
:30																	:30
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム		17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズジム		17:15~18:15 キッズプール	18:30~19:30 フラメンコ MADORI	18:45~19:45 みんなで楽しくフラダンス マブアナスタジオ	17:45~18:45 K-POP 有料プログラム	18:30~19:00 水中体幹ウォーク 智浩	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤	18:30~19:00 水中体幹ウォーク 智浩	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤	18:00	
:30																	: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	19:50~20:35 中級エアロ 村上	19:50~20:35 M CENTERGY AYU	20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00~19:30 CORE Rin	19:00	
:30																	:30
20:00	20:45~21:30 脂 筋 汗	20:50~21:20 道具を使った身体ほぐし ちさと	20:50~21:20 ZUMBA キムラアユ子	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:00	
:30																	:30
21:00	20:50~21:30 STRONG NATION Shin			20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	20:50~21:35 体カアップヨガ Chika	21:00	
:30																	:30
22:00																	22:00

◆1 心落ち着くヨガ / まなみ

◆8 心落ち着くヨガ / 黒澤

◆15 ヨガピラティス / 宮田

◆22 心落ち着くヨガ / 宗像

◆1 ZUMBA / ちさと

◆8 ZUMBA / ちさと

◆15 ZUMBA / 宮田

◆22 GROUP POWER / mitsu

◆1 ボクササイズ / Shin

◆8 ボクササイズ / Shin

◆15 かんたんゴムトレ / HARUKO

◆22 GROUP BLAST / Shie

7 ちさと  
14 纏めてほぐしてストレッチ / HARUKO  
21 ちさと  
28 ちさと

22 ◆スプリングイベント ZUMBA70  
キムラアユ子  
※詳細はPOP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

~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  
7・14 センタジー CHIHO  
21・28 ZUMBA ちさと

・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。  
・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。

・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がけください。退出しても構いません。  
・熱中症に注意し水分補給をしましょう！

※祝日は、プールレッスンはございません。  
29(日)は休みとなります。

※GROUP CORE  
タオルを持参してください。

・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。  
・熱中症に注意し水分補給をしましょう！

※祝日は、プールレッスンはございません。  
29(日)は休みとなります。

※GROUP CORE  
タオルを持参してください。

◆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。)

