

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		土曜日		NO. 1
	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	
10:00														
10:30	楽汗 定員42	かんたんヨガ ちさと	4月「プールで体幹トレーニング」	楽筋 定員42	かんたんヨガ TOMO		カラダと向き合うヨガ 星利奈	いきいき健康体操 (有料レッスン) 富田	2 宮田 9 黒澤 16 黒澤 23 マミ 30 宮田	お目覚めヨガ 宮川	楽筋 定員42	ストレッチボール /TOMO	心落ち着くヨガ 黒澤	◆5 心落ち着くヨガ / 黒澤 ◆12 ヨガピラティス / 宮田 ◆19 心落ち着くヨガ / 黒澤
11:00	10:50~11:20 M groove			11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 智浩										
11:30	TOMO		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		11:45~12:30 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤	11:45~12:30 M groove		11:35~12:20 ZUMBA	11:50~12:35 週替わり			
12:00	11:45~12:15 楽筋脂汗 mitsu			11:45~12:30 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		11:40~12:10 初めてのバタ足 池谷				
12:30	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田		12:30~13:00 基本のキック運動 池谷	12:45~13:45 ハワイアン 定員42			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				
13:00	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン		12:30~13:00 基本のキック運動 池谷	12:45~13:45 ハワイアン 定員42			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				
13:30	13:30~14:15 楽筋 太極舞 中川		12:30~13:00 はじめての平泳ぎ 池谷	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	12:50~13:20 美尻エクササイズ HARUKO		12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷				
14:00	14:00~14:45 楽筋 中川		12:30~13:00 はじめての平泳ぎ 池谷	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	12:50~13:20 美尻エクササイズ HARUKO		12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷				
14:30	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川		12:30~13:00 はじめての平泳ぎ 池谷	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	12:50~13:20 美尻エクササイズ HARUKO		12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷				
15:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
15:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
16:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
16:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
17:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
17:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
18:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
18:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
19:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
19:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
20:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
20:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
21:00				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				
21:30				14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子			13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 HARUKO		13:45~14:30 アクアビクス 黒澤				

・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。
 26(日)は休みとなります。

※GROUP CORE
 タオルを持参してください。

～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
 11・25 センタジー CHIHO
 4・18 ZUMBA ちさと

◆迷っている方に「おススメマーク」

◆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。)