

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		NEW 金曜日			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	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2
10:00						5 Chika										
10:30	定員42 groove	かんたんヨガ ちさと	5月「プールで体幹トレーニング」	定員42 CENTERGY	かんたんヨガ TOMO		7 宮田 14 GROOVE /TOMO		7 宮田 14 GROOVE /TOMO	定員30 大人のK-POP / hika						
11:00	10:50~11:20 groove			10:30~11:15 CENTERGY	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	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY	21 心落ち着くヨガ /黒澤	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 CENTERGY	29	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 楽しく汗のかけるエアロ キムラアユ子
11:30				11:35~12:20 筋汗			11:45~12:30 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤	11:45~12:30 初めてのバタフライ 池谷	11:35~12:20 ZUMBA		28 ストレッチボール /TOMO	11:30~12:15 STRONG	11:30~12:15 K-POP エクササイズ AYUMI		11:30~12:15 ZUMBA	12:00~12:30 プトレシ&からだの調整運動 キムラアユ子
12:00	11:40~12:10 POWER	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 fight	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 初めてのバタフライ 池谷	11:35~12:20 ZUMBA	週替わり		12:35~13:20 STRONG	11:30~12:15 K-POP エクササイズ AYUMI		12:35~13:20 ZUMBA	12:00~12:30 プトレシ&からだの調整運動 キムラアユ子
12:30	12:30~13:15 かんたんエアロ	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	12:45~13:30 かんたんステップ 黒澤	12:50~13:20 美尻エクササイズ HARUKO	12:50~13:35 STRONG		12:45~13:30 自己流改善泳法 智浩	12:35~13:20 ZUMBA	11:30~12:15 K-POP エクササイズ AYUMI	1 AYUMI 8 宮田 15 AYUMI 22 宮田 29 AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA	13:00~13:45 初中級エアロ 村上
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川		13:10~13:40 はじめての平泳ぎ 池谷	14:00~14:45 ZUMBA	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 背泳ぎワンポイント 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	13:55~14:40 ZUMBA		13:40~14:25 4泳法中・上級 智浩	14:15~15:00 楽しく汗のかけるエアロ キムラアユ子	14:15~15:00 緩めてほぐしてストレッチ HARUKO		14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり
14:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川			14:00~14:45 ZUMBA	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 背泳ぎワンポイント 池谷	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子	14・28		15:15~15:45 ポールピラティス キムラアユ子	15:15~15:45 緩めてほぐしてストレッチ HARUKO		15:10~15:40 体力アップ運動 村上	
15:00				15:30~16:30 フラメンコ MADORI	15:30~16:30 フラメンコ MADORI	16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 かんたんヨガ 黒澤	16:00~17:00 キッズプール	16:35~17:35 HIP HOP初級 有料プログラム			16:00~17:00 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール		17:10~18:10 FLEX 初級 有料プログラム	
16:00				16:00~17:00 キッズジム	16:00~17:00 キッズジム	16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 かんたんヨガ 黒澤	16:00~17:00 キッズプール	17:45~18:45 K-POP 有料プログラム			16:00~17:00 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール		18:20~19:20 FLEX 中級 有料プログラム	
17:00				17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 かんたんヨガ 黒澤	17:15~18:15 キッズプール	18:30~19:00 水中体幹ウオーク 智浩			18:30~19:00 水中体幹ウオーク 智浩	18:50~19:35 CENTERGY	18:50~19:35 ボクササイズ 黒澤	8・22・29 ZUMBA	18:50~19:35 お腹すっきりヨガ Chika
18:00	17:45~18:45 スターダンス 有料プログラム			17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 かんたんヨガ 黒澤	17:15~18:15 キッズプール	19:00~19:45 STRONG			19:00~19:45 STRONG	19:50~20:35 CENTERGY	19:50~20:35 ピラティス キムラアユ子	19:45~20:15 身体の調整運動 Chika	
19:00	18:55~19:55 ベーンシッククラス 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	18:50~19:35 ZUMBA	19:30~20:00 自己流改善泳法初級編 智浩	19:00~19:45 POWER	19:30~20:00 自己流改善泳法初級編 智浩	19:00~19:45 STRONG			19:50~20:35 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤	19:50~20:35 ピラティス キムラアユ子		19:45~20:15 身体の調整運動 Chika	
20:00				19:50~20:35 ZUMBA	19:50~20:35 ZUMBA	20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	20:05~20:35 CORE	20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	20:00~20:45 ZUMBA			20:50~21:35 STRONG	20:50~21:35 ピラティス キムラアユ子		20:50~21:35 ZUMBA	
21:00	20:45~21:30 STRONG	20:50~21:20 道具を使った身体ほぐし ちさと		20:50~21:35 ZUMBA	20:50~21:35 ZUMBA	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	20:50~21:35 fight	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子	21:05~21:35 CORE			21:05~21:35 おやすみ前のリラックスヨガ Chika	21:05~21:35 ZUMBA		21:05~21:35 BLAST	

※皆様が楽しくレッスンに参加していただけるよう、予約を取る際はモラルやマナーをお守りください。

NO.1スタジオ 4
10:50~11:20
かんたんエアロ
11:40~12:10
ダンベル調整運動
HARUKO

6 NO.1 スタジオ
14:30~15:15
かんたんヨガ
黒澤

6 NO.2 スタジオ
11:45~12:30
ZUMBA
宮田

・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。

この時間帯は、ご利用になれません。

◆キッズ限定アワー
15:30~18:30

◆2 ポディライン整うピラティス / ちさと
◆9 ポディライン整うピラティス / ちさと
◆16 ストレッチでしなやかな身体づくり / 森田
◆23 ポディライン整うピラティス / ちさと

・+(プラス)
・プラスα
・プレミアム
限定スケジュール。
※枠は消費しません。

~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・23 センタジー CHIHO 楽筋リ
9・16 ZUMBA ちさと 楽汗 定員42

・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がキッズプールはございます。
30(土)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。)