

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		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																
10:30	定員42 groove TOMO	かんたんヨガ ちさと	6・7月 「ウォーキング 姿勢改善ト レーニング」 プールで 身体改善運動 (有料レッスン) 池谷	楽筋 CENTERGY AYU	かんたんヨガ TOMO	11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	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) 宮田	4 宮田 11 GROOVE /TOMO 18 宮田 25 マミ	楽筋 お目覚めヨガ 宮川	楽筋 CENTERGY CHIHO		楽筋 CENTERGY HISATO	心落ち着くヨガ 黒澤	心落ち着くヨガ 黒澤	6 宗像 13 緩めてほぐし てストレッチ /HARUKO 20 ヨガピラティ ス/宮田 27 ちさと
11:00	10:50~11:20 groove mitsu		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 楽筋 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:30 M fight Shie	11:40~12:10 初めてのバタ足 池谷	11:45~12:30 楽しく汗のかけ るエアロ 黒澤	11:45~12:30 楽しく汗のかけ るエアロ TOMO	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:50~12:35 週替わり 楽	11:30~12:15 やさしいステップ 黒澤	11:30~12:15 K-POP エクササイズ AYUMI	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	11:30~12:15 ZUMBA 定員42	11:30~12:15 ZUMBA 定員42	11:30~12:15 ZUMBA 定員42
12:00	11:40~12:10 POWER mitsu	11:45~12:15 ポディメンテナ ンス 角田	12:30~13:00 基本のキック運 動 池谷	11:45~12:30 楽筋 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:15 はじめての バタフライ 智浩	12:20~12:50 はじめてのクロ ール 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	12:45~13:30 かんたんステッ プ 黒澤	12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42
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 基本のキック運 動 池谷	12:45~13:45 楽筋 ハワイアン かんたんエアロ 森田	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	12:45~13:30 かんたんステッ プ 黒澤	12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川	13:10~13:40 はじめての 平泳ぎ 池谷	14:00~14:45 楽筋 ZUMBA キムラアユ子 定員42	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 バタフライワ 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	13:45~14:15 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 キムラアユ子 定員42	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42
15:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川	10:50~11:20 かんたんエア ロ 11:40~12:10 ダンベル調整運 動 HARUKO		14:00~14:45 楽筋 ZUMBA キムラアユ子 定員42	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 バタフライワ 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 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子 定員10
16:00			16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズジム MADORI	16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズプール										
17:00																
18:00	17:45~18:45 スタークラス 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	17:15~18:15 キッズプール										
19:00	18:55~19:55 ベシッククラス 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 楽筋 ZUMBA キムラアユ子 定員42	19:30~20:00 自己流改善泳 法 初級編 智浩	19:30~20:00 自己流改善泳 法 初級編 智浩	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu	19:00~19:45 楽筋 POWER mitsu
20:00		19:50~20:35 ZUMBA ちさと		19:50~20:35 楽筋 ZUMBA 村上 定員42	19:50~20:35 楽筋 CENTERGY AYU	20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin	20:05~20:35 楽筋 CORE Rin
21:00	20:45~21:30 STRONG Shin	20:50~21:20 道具を使った身 体ほぐし ちさと		20:50~21:35 楽筋 ZUMBA 村上 定員42	20:50~21:20 ポクササイ ズ キムラアユ子 定員30		20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie	20:50~21:35 楽筋 fight Shie

※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
8
10:50~11:20
かんたんエアロ
11:40~12:10
ダンベル調整運動
HARUKO

・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。

◆6
ポディライン整うピラティス
/ ちさと
◆13
姿勢改善ピラティス
/ 中川
◆20
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田
◆27
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
6・20 センタジー CHIHO 楽筋
13・27 ZUMBA ちさと 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(火)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。)