



	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 かんたんヨガ ちさと	7月「ウォーキング姿勢改善トレーニング」		楽筋リ 10:30~11:15 CENTERGY AYU	かんたんヨガ TOMO					2 宮田 9 GROOVE / TOMO 16 宮田 23 マミ	楽筋リ 10:30~11:15 CENTERGY CHIHO					
11:00	10:50~11:20 groove TOMO			11:35~12:20 楽筋汗 ダンベル全身調整運動 キムラアユ子	11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 智浩					お目覚めヨガ 宮川	楽筋リ 11:35~12:20 ZUMBA 定員42					
11:30	11:40~12:10 POWER 楽筋汗 mitsu			11:45~12:15 M fight 泳 はじめてのバタフライ 智浩	11:45~12:30 泳 はじめてのバタフライ 池谷					11:30~12:00 初めてのバタ足 池谷	11:50~12:35 週替わり 楽					
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田			12:45~13:45 楽筋汗 かんたんステップ 黒澤	12:30~13:00 基本のキック運動 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					
12:30	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン			13:00~13:45 かんたんエアロ 森田	12:30~13:00 基本のキック運動 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					
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川			14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子	13:00~13:45 かんたんエアロ 森田					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
13:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
14:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
14:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
15:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
16:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
16:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
17:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
17:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
18:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
18:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
19:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
19:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
20:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
20:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
21:00	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					
21:30	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					13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 アクアピクス 黒澤					

※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  
20  
10:50~11:20  
Group Groove 休講  
11:25~12:10  
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。

◆キッズ限定アワー  
15:30~18:30

◆4 姿勢改善ピラティス / 中川  
◆11 ボディライン整うピラティス / ちさと  
◆18 ストレッチでしなやかな身体づくり / 森田  
◆25 ボ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  
4・18 センタジー CHIHO 楽筋リ  
11・25 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(木)31(金)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。)

