


時間	月 Monday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間		
	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2			
10:00																			10:00		
10:20▶10:50	水中ウォーク 4	10:30▶11:15 スナオなカラダをつくるヨガ 4	10:30▶11:15 顔ヨガ 4	10:30▶11:00 クロール&背泳ぎ 4	10:20▶11:05 パワーヨガ 4 担当/和田	10:30▶11:15 フットセラピー 4 担当/岩本	10:20▶11:00 アクア 4 担当/川崎	10:30▶11:15 ボディコンバット45 4		10:20▶10:50 水中ウォーク 4	10:30▶11:15 初心者ヒップホップ 6 担当/沖		10:40▶11:10 平泳ぎ 4	10:30▶11:15 アシタンガヨガ 4 担当/箕					10:50▶11:35 エアロ&ストレッチ 4 担当/吉田	11:00	
11:00																			11:00		
11:20▶11:50	はじめてスイム 4	11:45▶12:30 ピラティス 6 担当/中島		11:30▶12:10 個人メドレー(中上級) 3 4 担当/古橋	11:35▶12:20 ズンバ 4 担当/古橋	11:45▶12:30 フットセラピー 4 担当/岩本	11:30▶12:10 個人メドレー(初級) 3 4	11:45▶12:30 自衛術 4 担当/二階堂		11:20▶11:50 はじめてスイム 4	11:45▶12:30 らくちんエアロ 6 担当/和田		12:10▶12:40 はじめてスイム 4	11:45▶12:30 太極拳 4 担当/ファン	11:45▶12:30 シェイプエアロ 4 担当/末村				12:05▶12:50 やさしいヨガ 4 担当/吉田	12:00	
12:00																			12:00		
12:20▶13:00	アクア 4 担当/太田			12:40▶13:10 はじめてスイム 4															13:00		
13:00																			13:00		
13:30▶14:10	チャレンジスイム 3 4	13:00▶13:45 ボディコンバット45 6		13:40▶14:20 アクア 4 担当/松本(侑)	13:00▶13:45 太極舞 6 担当/水上		13:30▶14:10 パワフルスイム 3 4	13:05▶13:50 ハワイアンフラ 6 担当/一瀬		14:00▶14:30 パタフライ 4	13:00▶13:45 ほぐしヨガ 6 担当/大沢		13:10▶13:50 個人メドレー(初級) 3 4	13:00▶13:45 ズンバ 4 担当/小野				13:15▶13:55 個人メドレー(中上級) 3 4	13:30▶14:00 PEDALING30(ペダリング) 4 定員8名	14:00	
14:00																			14:00		
14:40▶15:10	パタフライ 4	15:10▶15:55 キレイになるヨガ 6 担当/三石		14:50▶15:20 平泳ぎ 4 担当/松本(侑)	14:30▶15:15 トータルコンディショニング 6 担当/松本(侑)		14:40▶15:10 クロール&背泳ぎ 4	14:15▶15:00 やさしいヨガ 6 担当/吉田		15:00▶15:40 アクア 4 担当/叶夢	15:30▶16:15 ボディパンプ45 6		14:20▶15:00 アクア 4 担当/本田	14:15▶15:00 ボディコンバット45 4 担当/小野	14:00▶14:45 エクササイズペリー 4 担当/小野				15:30▶16:00 背泳ぎ 4	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4 担当/KAORI	16:00
15:00																			15:00		
15:40▶16:10	平泳ぎ(初級) 3 4	16:30▶17:15 ズンバ 6 担当/古橋		15:50▶16:20 ワンポイントアドバイス 3 4	15:45▶16:30 ハワイアンフラ 4 担当/高橋		15:40▶16:20 個人メドレー(初級) 3 4 担当/山川	15:30▶16:15 ナイトinマイアミ 4 担当/KAORI		16:30▶17:00 ワンポイントアドバイス 3 4	16:45▶17:30 骨盤調整 4 担当/大岸		15:30▶16:10 マスターズ 3 4 担当/山川	15:30▶16:15 コアストレッチ 4 担当/あだち				16:45▶17:30 ボディパンプ45 6	18:00▶18:45 ボディコンバット45 6	16:00	
16:00																			16:00		
17:00																			17:00		
17:45▶18:30	ボールエクササイズ 4 担当/中島	18:30▶19:15 美しいハタヨガ 4 担当/坂井		17:00▶17:45 ほぐしヨガ 6 担当/大沢	17:00▶17:45 ほぐしヨガ 6 担当/大沢		16:50▶17:20 はじめてスイム 4 担当/山川	16:45▶17:30 骨盤調整 4 担当/大岸		18:00▶18:30 はじめてスイム 4 担当/高木	18:00▶18:45 はじめてヨガ 6 担当/高木		16:45▶17:30 はじめてエアロ 4 担当/あだち	18:00▶18:45 ボディパンプ45 6				18:00▶18:45 ボディコンバット45 6	18:00		
18:00																			18:00		
18:30▶19:00	背泳ぎ 4 担当/今井			18:15▶19:00 ボディパンプ45 6	18:15▶19:00 ボディパンプ45 6		19:00▶19:40 アクア 4 担当/叶夢	19:00▶19:40 アクア 4 担当/叶夢		19:00▶19:40 個人メドレー(初級) 3 4	19:00▶19:45 ダンスシェイプ 4 担当/あだち		19:15▶19:45 PEDALING30(ペダリング) 4 定員8名							19:00	
19:00																			19:00		
19:30▶20:00	パタフライ 4 担当/今井	19:30▶20:15 シェイプステップ 4 担当/長尾		19:50▶20:30 アクア 4 担当/太田	19:30▶20:15 ボディコンバット45 6	20:00▶20:45 フリースタイルダンス 4 担当/沖	20:10▶20:40 平泳ぎ 4 担当/今井	19:45▶20:30 ボディメイクトレーニング 6 担当/松本(侑)		20:10▶20:50 コンディショニングアクア 4 担当/梅村	20:00▶20:45 ゆるヨガ 4 担当/あだち							20:00			
20:00																			20:00		
20:30▶21:10	アクア 4 担当/梅村	20:45▶21:30 中級コンビネーションエアロ 4 担当/長尾		21:00▶21:40 チャレンジ1000 3 4	20:45▶21:30 やさしいヨガ 6 担当/清水		21:10▶21:50 チャレンジ1000 3 4 担当/今井	21:00▶21:45 ジャズダンス入門編 6 担当/長尾		21:00▶21:45 ボディコンバット45 6										21:00	
21:00																			21:00		
22:00																			22:00		
22:30																			22:30		

火曜日/休館日

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン
コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン
格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン
エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン
	運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。

- 全レッスン予約制となります。
- レッスン開始 90 分前よりフロントにて受付可。(電話受付可)
- ※11時30分開場までのレッスンは、来館順にご案内(フロントにて受付)させていただきます。
[スタジオ1:定員12名、スタジオ2:定員6名、プールレッスン:定員20名]
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- プール右側の数字はフリー遊泳のコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- 祝日は、営業終了 30 分前までに終了のレッスンを実施します。