

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00													
7:15-8:00		ハタヨガ 7:15-8:00 内田 真代		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太					
8:00													
9:00	時間変更! SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI		時間変更! WALK&WORKOUT 9:00-9:30 TAKEI							時間変更! AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI			
10:00													
11:00	ストレッチ 11:00-11:30 原田 公威	ピラティス 10:30-11:30 akane	スィムパーソナル 実施時は 1コース使用します。	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	アクアストレッチ 10:45-11:05 原田 公威	ラージャ スタイルアップヨガ 11:00-12:00 YUCA	スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子	ピラティス 11:00-12:00 Kei					
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko	背骨 コンディショニング 11:45-12:45 増淵 夏美	定員:15名 おしゃべりジャグジー 12:20-12:40 加藤 剛史	リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫	アクアワークアウト 11:05-11:25 原田 公威	時間変更! ボディシェイプ 12:20-13:20 北村 昌樹	アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子	bbarreless ~バランス~ 12:15-13:15 Kei	ウォーク&ジョグ 11:40-12:10 角野 玲奈				
13:00		パレト 13:00-14:00 akane		体幹トレーニング 13:00-13:30 原田 公威	アクアエクササイズ 13:00-13:30 北村 昌樹	NEW! ストレッチ 13:30-14:00 北村 昌樹	定員:15名			2コース使用			
14:00	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里			4泳法(基礎) 13:00-14:00 増淵 夏美	アクアウォーキング 13:30-14:00 北村 昌樹			フラダンス 13:45-14:45 福井 タ子					
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg	ラテン 14:15-15:15 向井		関節痛予防 水中運動 14:10-14:55 増淵 夏美	アクアストレッチ 14:00-14:10 北村 昌樹	ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼	時間変更! アクアストレッチ 14:20-14:30 北村 昌樹						
16:00		太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi	アクア30 15:00-15:30 角野 玲奈	パレエ 15:20-16:20 真妃	アクアエクササイズ 14:30-14:50 北村 昌樹	内容・時間変更! ヒップトレ&ストレッチ 15:00-15:45 高橋 勇弥					
17:00					ワンポイントレッスン 4泳法 15:40-16:10 角野玲奈								
18:00	ヒップトレ 18:00-18:30 高橋 勇弥	ムーブメントトレーニング 18:00-18:30 原田 公威		ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥		FBX 18:00-18:30 加藤 剛史							
19:00	エアロピクス 18:40-19:40 みきこ	ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO		ボディメイクヨガ 18:40-19:40 みきこ	初級アクア 18:45-19:15 北村 昌樹	HIP HOP 18:40-19:30 会沢 卓							
20:00	ヨガリラックス60 19:50-20:50 Yuri	ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹	時間変更! 初心者水泳 19:15-19:45 小林 祐也	代謝アップヨガ 19:50-20:50 YUCA	アクアウォーキング 19:20-19:45 北村 昌樹	パワーピラティス 19:40-20:40 Yuri							
21:00	定員:15名	ストレッチ 21:00-21:30 北村 昌樹											
22:00													
23:00	23:00閉館	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館					

●スタジオレッスン  
各スタジオレッスン30分前に、ジム内カウンターにて整理券を配布します。整理券番号順にスタジオに入室していただきます。  
入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。  
定員は20名までです。  
クラスによっては15名までとさせていただきます。

●プールレッスン  
レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください)  
入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。  
定員によっては、2コース使う場合がございます。

●代行情報については、ホームページまたは、フロントまでお問い合わせください。

●アクアピクス  
ワンポイントレッスン  
スイムサークル  
2コース使用

●アクアピクス  
ワンポイントレッスン  
スイムサークル  
2コース使用

●アクアピクス  
ワンポイントレッスン  
スイムサークル  
2コース使用

19:00閉館

19:00閉館

オレンジ太い枠はホット系レッスンです