

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													
30		12月、1月限定↓		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		アロマ ヨガ 7:15-8:00 やすこ	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	ピラティス 7:15-8:00 Kei		<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオレッスン <ul style="list-style-type: none"> 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10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 <ul style="list-style-type: none"> 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) 入水はレッスン開始より10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、フロントまで問い合わせください。 			
8:00							アクアピクス 8:10-8:40 安田 樹里						
30													
9:00													
30													
11:00	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	スマートスイム 10:30-11:00 武井 謙仁 7分ハラス20 11:00-11:20 武井 謙仁	ピラティス 10:30-11:30 キョンジツ	平泳ぎ 10:30-11:15 宇佐美 和也	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	クロール入門 10:30-11:00 宇佐美 和也	YOGA BASIC 11:00-12:00 伊藤 恵里	初中級教室 11:00-12:00 増淵 夏美	ピラティス 11:00-12:00 Kei	アクアセラピー 11:00-11:30 角野 玲奈			
30													
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko		コンディショニング ヨガ 11:45-12:45 みきこ	定員:15名	リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 真木 薫	アクアウォーキング 11:45-12:30 増淵 夏美				アクアピクス 11:45-12:30 角野 玲奈			
30						時間変更↓							
13:00	お腹引締め 13:00-13:30 西川 莉央					平泳ぎ・バタフライ (初級) 12:40-13:40 増淵 夏美							
30													
14:00	ポールストレッチ 13:35-14:05 西川 莉央												
30													
15:00	NEW↓ ZUMBA 15:00-16:00 Meg	水中機能改善 14:20-14:40 西川 莉央 おしゃべりウォーキング 14:40-15:00 西川 莉央	ラテン 14:15-15:15 向井			有料ビデオレッスン (1)13:50-14:10 (2)14:10-14:30 (3)14:30-14:50 増淵 夏美							
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00	ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥												
30													
19:00	ヨガリラックス60 18:40-19:40 Yuri		ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO										
30													
20:00	SLOW-FLOW YOGA 19:50-20:50 みきこ		ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹	定員:15名									
30													
21:00		アクアエクササイズ 20:30-20:50 スタッフ											
30		アクアウォーキング 20:50-21:10 スタッフ											
22:00													
30													
23:00													

●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10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)
 ・入水はレッスン開始より10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、フロントまで問い合わせください。

12月11日より
スタート!

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名

フロントにて申し込み
受付中!

: オレンジ太い枠はホット系レッスンです