

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	曜日変更! WALK&WORKOUT 9:00-9:30 TAKEI		曜日変更! SMART SWIM 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вим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вим4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	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								
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								
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								
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg	ラテン 14:15-15:15 向井		陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi	アクアストレッチ 13:35-13:55 原田 公威								
16:00		太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史			アクア30 15:00-15:30 角野 玲奈								
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	時間変更! ヒップトレ 18:00-18:25 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									
19:00	HIP HOP 18:35-19:25 会沢 卓	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								
20:00	エアロピクス 19:35-20:35 みきこ	ボディシェイプ 19:50-20:50 北村 昌樹	定員:15名	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								
21:00	パレト 20:45-21:30 みきこ												
22:00													
23:00	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	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。

整理券:A

定員:15名

整理券:C

定員:15名

2コース使用

2コース使用

完全上級者向け

アクアピクス
ワンポイントレッスン
スвим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

ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング