

	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														
7:30	モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ		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														
8:30														
9:00		WALK & WORKOUT 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI										
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	ストレッチ 11:00-11:30 原田 公威	スイムパーソナル 実施時は 1コース使用しま す。	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。	整理券:A	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				
11:30														
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				ウォーク&ジョグ 11:40-12:10 角野 玲奈			
12:30														
13:00	NEW ↓ 脚トレ 13:00-13:30 原田 公威	アクア45 13:00-13:45 安田 樹里	パレト 13:00-14:00 akane	4泳法(基礎) 13:00-13:40 増淵 夏美	NEW ↓	体幹トレーニング &ストレッチ 13:00-13:50 原田 公威	ワンポイントレッスン 4泳法 13:00-13:30 小池信郎	ボディシェイプ 12:20-13:20 北村 昌樹	定員:15名	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	ストレッチ 11:30-12:00 北村 昌樹	アクアウォーキング 12:15-12:30 加藤 剛史	
13:30														
14:00	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里			アクアサーキット 13:50-14:30 増淵 夏美			ワンポイントレッスン 4泳法 13:40-14:10 小池信郎	ストレッチ 13:30-14:00 北村 昌樹			アクアピクス 12:20-13:05 角野 玲奈	ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko	アクアウォーキング 12:15-12:30 加藤 剛史	
14:30														
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg	ワンポイントレッスン 4泳法 14:30-15:00 小池信郎	ラテン 14:15-15:15 向井			陰 ヨガ 14:30-15:40 Hiromi	ワンポイントレッスン 4泳法 13:40-14:10 小池信郎	ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼	NEW ↓	フラダンス 13:45-14:45 福井 タ子	2コース使用	整理券:A	アクアピクス 14:20-15:05 角野 玲奈	FBX 14:00-14:50 加藤 剛史
15:30														
16:00														
16:30														
17:00	NEW ↓ ストレッチ 17:30-17:50 高橋 勇弥			アクアストレッチ 16:00-16:10 北村 昌樹			ワンポイントレッスン 4泳法 15:40-16:10 角野玲奈	パレエ 15:20-16:20 真妃		アクアエクササイズ 14:25-14:45 北村 昌樹	時間変更!		ピラティス 14:00-15:00 キヨシツ	腕筋 15:00-15:20 高橋 勇弥
17:30														
18:00	ヒップトレ 18:00-18:25 高橋 勇弥			アクティブストレッチ 17:30-17:50 原田 公威						ストレッチ 15:00-15:20 高橋 勇弥				ストレッチ 15:25-15:45 高橋 勇弥
18:30										アクアワークアウト 15:20-15:40 高橋 勇弥				
19:00	HIP HOP 18:35-19:25 会沢 卓			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 15:00-15:20 高橋 勇弥				
19:30														
20:00	エアロピクス 19:35-20:35 みきこ	山崎道場 19:15-20:15 山崎 一成	ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO	初級者水泳 19:15-19:45 小林 祐也		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	ZUMBA 18:40-19:40 Yumiko	ストレッチ&ウォーキング 19:15-19:25 加藤 剛史	リラククス ヨガ 18:40-19:40 ユキ	19:00閉館			
20:30														
21:00	ヒーリングヨガ 20:45-21:35 KANA			パタフライ 19:50-20:20 小林 祐也	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	パワーピラティス 19:50-20:50 Yuri	加藤&アクア 20:10-20:50 加藤 剛史	パワーヨガ 19:50-20:50 内田 真代				
21:30														
22:00														
22:30														
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
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
2コース使用

完全に上級者向け

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

Lesson Schedule

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool
7:00													
7:15-8:00		Hatha Yoga 7:15-8:00 Mayo Uchida		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito	Aqua Walking 7:30-8:00 Jyuri Yasuda	Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito					
8:00													
8:30													
9:00													
9:00-9:30	WALK&WORKOUT TAKEI												
9:30													
10:00													
10:30													
11:00													
11:00-11:30	Stretch Kimitake Harada												
11:30													
11:45-12:45	Flow-Yoga Naoko												
12:00													
12:00-12:45													
12:30-13:00													
13:00													
13:00-13:30	Leg Training Kimitake Harada												
13:30													
13:00-13:45	Aqua45 Jyuri Yasuda												
14:00													
14:00-14:45	Pilates Jyuri Yasuda												
15:00													
15:00-16:00	ZUMBA Meg												
16:00													
16:00-16:10													
17:00													
17:30-17:50	Stretch Yuya Takahashi												
18:00													
18:00-18:25	Hip Training Yuya Takahashi												
19:00													
18:35-19:25	HIP HOP Suguru Aizawa												
19:15-20:15	Yamazaki Dojo Issei Yamazaki												
20:00													
19:35-20:35	Aerobics Mikiko												
21:00													
20:45-21:35	Healing Yoga KANA												
22:00													
23:00													

●Studio Lesson

- Tickets for lessons will be available at the Gym table before 30 minutes from the lesson's starting time. Please enter the studio according to the number on the ticket.
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- The capacity is up to 20 people.
- Up to 15 people will be allowed in some classes.

●Pool Lesson

- Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)
- The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.
- Depending on the capacity, there is a case to use two courses.
- For agency information, see the home page or

Using 1 LANE during personal lessons

Using 1 LANE during personal lessons

Ticket: A

Max: 15

Max: 15
Ticket: C

Max: 15

Using 2 lanes during Aqua30 & One point

Using 2 lanes during Aquabics, One Point Lesson, Swim Circle

Only for ADVANCED

NEW & Time Change

Using 2 lanes

Time Change

19:00 CLOSE

The studio will be hot during the lessons in the orange box

Self training with one point advice in the blue box