

スタジオレッスン							プールレッスン					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai	朝の優しい ピラティス 7:15-8:00 Mina	1日の始まりヨガ 7:15-8:00 緒方 よう	ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	FREE ヒップトレ 12:00-12:30 落合 陽生	アイテム トレーニング 12:00-12:30 落合 陽生	泳法 ワンポイントレッスン 10:30-11:00 後藤 寿郎 (10)	水中ウォーキング & アクアダンス 14:15-15:00 鈴木 隼人	水中運動初級 11:00-11:30 木村 久美子	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人	水泳初級1 【月謝制・有料】 11:00-11:45 西田 寛	水中ウォーキング & アクアピクス 14:00-14:45 植村 有紀子
カラテ護身術 ピギナーズ 10:15-11:00 瀬戸口 芳和	バレトン&ストレッチ 10:30-11:30 Yoshino	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	ストレッチヨガ 11:00-11:45 EMI	リフレッシュヨガ 10:30-11:15 arai	ストレッチヨガ 12:45-13:30 緒方 よう	ピラティス 13:00-13:45 原田 公威	水中ウォーキング & アクアピクス 13:15-14:00 植村 有紀子	泳法中級 11:30-12:00 木村 久美子	アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人	水泳 初級1 19:50-20:10 後藤 寿郎		
ポディーメンテナンス 11:15-12:00 aya	D-kick 11:45-12:30 HIRO	ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 (16)	やさしいピラティス 12:00-12:45 Mina	ストレッチ & 腹筋 11:30-12:15 落合 陽生	ZUMBA® 13:45-14:30 Yumiko		クロール基礎 19:30-20:00 鳥井 摩耶	アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実		水泳 初級2 20:20-20:40 後藤 寿郎		
ピラティス 12:15-13:00 後藤 寿郎	セミパーソナル 【予約制・無料】 12:00-12:30 晩田 裕都	トータルボディ ワークアウト 13:00-14:00 秋山 拓実	お昼の ボディ・リフレッシュ 14:10-14:25 落合 陽生	ZUMBA® 12:45-13:30 Yumiko	エアロピクス 14:45-15:45 竹内 礼子	キックボクシング ミット打ち 【1枠20分・有料】 古瀬 翔						
J-POPダンス 13:15-14:00 石川 文基	ストレッチヨガ 12:50-13:35 HINACO	からだケア 14:30-15:30 Hiromi	トータルボディ トレーニング ~腹筋+OO~ 14:30-15:00 落合 陽生	フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子	トータルボディ トレーニング ~自重編~ 16:00-16:30 落合 陽生	※9月は ①9/14(日) 14:00~18:20 ②9/27(土) 16:00~18:20						
パワーヨガ 14:15-15:00 Chiaki	CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO (12)	チューブ トレーニング 18:10-18:30 晩田 裕都	ヒップホップ 17:45-18:30 Nanako	陰ヨガ ~Advanced~ 【予約制・月謝制】 15:00-16:15 Hiromi								
↓9/15限定開催!!			18:40までに ↓フロント前集合!! ↓		19:00閉館							
ピギナー向け トレーニングレッスン 15:30-16:00 原田 公威	ショートピラティス 18:10-18:40 原田 公威	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu	ランニングサークル 18:40-19:40 晩田 裕都 (8)	CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO (12)								
バーチャルボクシング® 18:00-18:45 茂呂 一雄	ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO (15)	ヨガベーシック 19:50-20:50 arai	ベーシックヨガ 18:40-19:40 kazu	リラックスフローヨガ 18:40-19:25 EMI								
	↓9/2限定開催!!											
ボディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-20:00 晩田 裕都	ピギナー向け トレーニングレッスン 20:10-20:40 原田 公威		Disco World 19:50-20:35 Yumiko	セミパーソナル 【予約制・無料】 19:00-19:30 晩田 裕都								
FREE ポール コンディショニング 20:10-20:30 落合 陽生	フォローセミナー 【有料】 20:10-20:50 原田 公威			ダンベル ワークアウト 19:40-20:10 晩田 裕都								
				FREE コンディショニング 20:20-20:40 晩田 裕都								
22:00閉館												

- ①レッスンの予約について
- 毎月27日の午前7時より、メンバーサイトにて次月1ヶ月分の予約が可能になります。
 - レッスンの同時予約可能数はお一人様につき10枠です。
 - メンバーサイトをご利用にならないお客様は、フロントのiPadでご予約が可能です。ご予約には入館で使用されるQRコードが必要です。操作等でご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。
 - メンバーサイトでの予約はレッスンの開始時刻まで、予約キャンセルはレッスン開始の30分前まで可能です。
 - メンバーサイトから予約された方は、参加時に必ずフロントのiPadでチェックインを行って下さい。チェックインはレッスン開始時刻の1時間前より可能です。
- ②レッスンの受講について
- 受講後は、ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。
 - レッスン時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮下さい。
- ③プールレッスンについて
- レッスン参加人数が8名以上の場合、レッスン用に2コース使用いたします。
- ④祝日営業のレッスン実施について
- 10:00以前開始のレッスンや、18:00以降開始のレッスンは実施しません。
- ⑤代行・休講情報について
- ホームページをご覧ください。また、急遽レッスンに変更がある場合がございます。

【スケジュール表の見方】

○色分けについて		○マークについて		
ヨガ系	ダンス系		初心者の方も安心してご参加頂けるレッスンです。	
ピラティス系	燃焼系			温度の高い室内で行うホットレッスンです。
トレーニング系	その他	(12)	定員が異なるレッスンは()内の数字が定員となります。	FREE
プールレッスン				予約不要で受けられるフリーレッスンです。

【お知らせ】

○セミパーソナルの日程・内容について
 ○火曜日: 9/2 HIP 9/9 上半身 9/16 背中 9/23 下半身 9/30 SECRET
 ○金曜日: 9/5 背中 9/12 HIP
 ※9/19(金)、9/26(金)は休講いたします。
 ※ご予約はメンバーサイトより
 ○フォローセミナーの日程・内容について
 「体力づくりに役立つ栄養」
 9/30(火)20:10~20:50
 参加費¥1,650(税込) ※ご予約はメンバーサイトより

レッスン変更のお知らせ

8/27現在

日付(曜日)	クラス名/インストラクター	時間	クラス名/インストラクター	シューズ
9/1(月)	バーチャルボクシング® 茂呂 一雄	18:00-18:45	バーチャルボクシング® 田澤 有貴秀	必要
9/2(火)	ストレッチヨガ HINACO	12:50-13:35	コンディショニングストレッチ HIRO	不要
9/3(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/10(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/15(月・祝)	カラテ護身術ビギナーズ 瀬戸口 芳和	10:15-11:00	ヨガ&ピラティス 緒方 よう	不要
9/17(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/19(金)	フラダンス 阿部 孝子	13:45-14:45	フラダンス 福井 タ子	不要
9/19(金)	ダンベルワークアウト 晩田 裕都	19:40-20:10	休講	-
9/19(金)	コンディショニング 晩田 裕都	20:20-20:40	休講	-
9/24(水)	ヨガベーシック arai	19:50-20:50	ヨガベーシック 佐藤 梓	不要
9/25(木)	ランニングサークル 晩田 裕都	18:40-19:40	ランニングサークル 原田 公威	必要
9/26(金)	ダンベルワークアウト 晩田 裕都	19:40-20:10	ダンベルワークアウト 柴田 章央	不要
9/26(金)	コンディショニング 晩田 裕都	20:20-20:40	コンディショニング 柴田 章央	不要
9/27(土)	水中ウォーキング&アクアビクス 植村 有紀子	14:00-14:45	調整中 ※決定次第、追ってご連絡いたします。	不要

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。

【特別レッスン】 ビギナー向け トレーニングレッスン

運動ゼロからでもOK！
はじめの一歩、ここから。

9月28日（火）
20：10～20：40

9月15日（月・祝）
15：30～16：00

担当 原田公威
場所 スタジオ

お気軽にお越しください！

