

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 小川			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					
8:00		ハタヨガ 7:15-8:00 内田 真代											
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30													
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 777ハラス20 11:00-11:20 武井 謙仁	ピラティス 10:30-11:30 キョンシツ	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		NEW ↓ ストレッチ 11:00-11:30 北村 昌樹	
11:30													
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		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			
12:30													
13:00	お腹引締め 13:00-13:30 西川 莉央 時間変更 ↓												
13:30	ポールストレッチ 13:35-14:05 西川 莉央												
14:00													
14:30													
15:00	NEW ↓ 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										
15:30	時間変更 ↓ ベリーダンス 15:00-16:00 ガーヤ												
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥												
18:30													
19:00	ヨガリラックス60 18:40-19:40 Yuri		6パック 18:00-18:30 高橋 勇弥										
19:30													
20:00	SLOW-FLOW YOGA 19:50-20:50 みきこ		ストリートダンス 18:40-19:40 SACHIKO										
20:30													
21:00													
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		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。

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名

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