

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	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		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		<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●代行情報については、フロントまで問い合わせください。</p>							
8:00							アクアピクス 8:10-8:40 安田 樹里										
9:00																	
10:00																	
10:30	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	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					時間変更↓ ストレッチ 11:30-12:00 北村 昌樹			
11:00																	
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								
13:00	お腹締め 13:00-13:30 西川 莉央			体幹ウェーブ 13:00-13:45 増淵 夏美	定員:15名				フェイシャル ヨガ 12:15-13:15 AIKO						ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko		アクアウォーキング 12:20-12:40 スタッフ
14:00	ポールストレッチ 13:35-14:05 西川 莉央			アクアピクス 13:15-14:00 みきこ			おしゃべりウォーキング 13:30-14:00 加藤 剛史	ボディシェイプ 13:30-14:30 北村 昌樹	定員:15名								平泳ぎ 12:45-13:30 宇佐美 和也
15:00	ベリーダンス 15:00-16:00 ガーヤ	ラテン 14:15-15:15 向井		アクアストレッチ 14:15-14:35 スタッフ		ジャズダンス 14:10-15:10 瀬沼		ストレッチ 14:40-15:10 北村 昌樹							ピラティス 14:00-15:00 キョンシツ	アクアピクス 14:10-14:55 角野 玲奈	週替わりレッスン 14:00-14:40 スタッフ
16:00		太極舞 15:30-16:00 加藤 剛史			平泳ぎ・バタフライ (初級) 14:00-15:00 増淵 夏美								週替わりレッスン 15:00-15:40 スタッフ				
17:00				アクアウォーキング 16:20-16:40 加藤 剛史		バレエ 15:20-16:20 さおり					booty barre 15:30-16:20 Kei						
18:00	ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥	6パック 18:00-18:30 高橋 勇弥				エアロピクス30 18:00-18:30 西川 莉央											
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		ヨーガ ~瞑想~ 18:40-19:40 みきこ		HIP HOP 18:40-19:30 会沢 卓											
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	デトックス ヨガ 19:50-20:50 伊藤 恵里		パワーピラティス 19:40-20:40 Yuri											
21:00		アクアエクササイズ 20:30-20:50 スタッフ			初級アクア 20:20-20:50 北村 昌樹												
22:00		アクアウォーキング 20:50-21:10 スタッフ			アクアウォーキング 20:50-21:10 北村 昌樹												
23:00																	

: オレンジ太い枠はホット系レッスンです