

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				
7:00-8:00 モーニングヨガ 7:15-8:00 やすこ		7:00-8:00 パワーヨガ 7:15-8:00 レイコ		7:00-8:00 ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威		7:00-8:00 ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太		7:00-8:00 体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太		<p>●スタジオレッスン 各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。</p> <p>・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。</p> <p>・定員は20名までです。</p> <p>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)</p> <p>・入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。</p> <p>・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、ホームページまたは、インフォメーションボードをご覧くださいませ。</p>							
8:00-9:00			9:00-9:30 SMART SWIM TAKEI					9:00-9:30 AQUA BALANCE TAKEI									
9:00-10:00		10:30-11:30 パレト Yoshino	10:30-11:30 背骨 コンディショニング ～緩め～ 11:45-12:45 増淵 夏美	10:30-11:30 ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	10:45-11:05 アクアストレッチ 原田 公威 11:05-11:25 アクアワークアウト 原田 公威	11:00-12:00 Burnout kickboxing workout 今野 龍子	11:00-12:00 スイム4泳法 山本 多見子	11:00-12:00 ピラティス Kei									
10:00-11:00	11:00-12:00 骨格調整 コンディショニング 今野 龍子																
11:00-12:00	12:20-12:40 アクティブストレッチ 高橋 勇弥																
12:00-13:00	12:45-13:05 ダンベルワークアウト 高橋 勇弥																
13:00-14:00	13:10-13:30 腹筋 高橋 勇弥	13:00-13:45 アクア45 安田 樹里	13:00-14:00 背骨 コンディショニング ～筋トレ～ 増淵 夏美	13:00-13:50 体幹トレーニング &ストレッチ 原田 公威	13:00-13:30 ワンポイントレッスン 4泳法 小池 信郎	12:20-13:20 ラージャ スタイルアップヨガ YUCA	12:10-12:55 アクアピクス 山本 多見子	12:15-13:15 bbarreless ～バランス～ Kei	12:20-13:05 アクアピクス 角野 玲奈					12:30-13:20 ZUMBA Yumiko			
14:00-15:00	14:00-14:45 ピラティス 安田 樹里																
15:00-16:00	15:00-16:00 週替わりレッスン Yumiko																
16:00-17:00																	
17:00-18:00																	
18:00-19:00																	
19:00-20:00																	
20:00-21:00																	
21:00-22:00																	
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	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館				

●スタジオレッスン  
各スタジオレッスン30分前に、ジム入り口前のカウンターにて整理券を配布します。

・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)

・入水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、インフォメーションボードをご覧くださいませ。

定員:18名

定員:18名

整理券:A

定員:15名

定員:15名

定員:17名  
整理券:C

定員:15名

↓時間変更  
ウォーク&ジョグ  
11:45-12:15  
角野 玲奈

↓時間変更  
ウォーク&ジョグ  
13:45-14:15  
角野 玲奈

2コース使用

整理券:A

週によって担当者が変更します。  
9/13.27 担当:高橋 勇弥  
9/6.20 担当:原田 公威

週替わりレッスン!  
9/2.30 ZUMBA  
9/9.23 DISCO WORLD

アクア30  
ワンポイントレッスン  
2コース使用

週替わりレッスン!  
9/5.12 パレエ(初級)  
9/19.26 ジャズダンス

定員:15名

↑リニューアル  
ボールコンディショニング  
16:20-16:50  
原田 公威

アクアピクス  
ワンポイントレッスン  
スイムサークル  
2コース使用

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				
7:00-8:00 Morning Yoga 7:15-8:00 Yasuko		Power Yoga 7:15-8:00 Reiko		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<p><b>●Studio Lesson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.</li> <li>The capacity is up to 20 people.</li> <li>Up to 15 people will be allowed in some classes.</li> </ul> <p><b>●Pool Lesson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Please come to the pool area at the end of five minutes before the lesson starts. (Wear a swimming cap.)</li> <li>The entrance will be within five minutes of the start of the lesson.</li> <li>Depending on the capacity, there is a case to use two courses.</li> <li>For agency information, see the home page or</li> </ul>							
			SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI						AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI								
8:00-11:00 Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno	Using 1 LANE during personal lessons	Balletone 10:30-11:30 Yoshino	Using 1 LANE during personal lessons	Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki	Aqua Stretch 10:45-11:05 Kimitake Harada Aqua Workout 11:05-11:25 Kimitake Harada	Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 Ryuko konno	Learning 4 Types of Swimming 11:00-12:00 Tamiko Yamamoto	Pilates 11:00-12:00 Kei									
12:00-13:00 J Renewal Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi		Back Conditioning ~Stretch~ 11:45-12:45 Natsumi Masubuchi	Max: 15	Relax Yoga 11:45-12:45 Kaoru Maki	Max: 17 Ticket: C	Raja Style-Up Yoga 12:20-13:20 YUCA	Aquabics 12:10-12:55 Tamiko Yamamoto	bbarreless ~balance~ 12:15-13:15 Kei	↓ Time Change WALK&JOG 11:45-12:15 Rena Kakuno					↓ Time Change Warmup Stretch 12:00-12:20 Kimitake Harada	ZUMBA 12:30-13:20 Yumiko		
14:00-15:00 Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda	One point lesson for 4 types of swimming 14:30-15:00 Koike	Back Conditioning ~Workout~ 13:00-14:00 Natsumi Masubuchi	Max: 15	Core Training & Stretch 13:00-13:50 Kimitake Harada	One point lesson for 4 types of swimming 13:00-13:30 Koike One point lesson for 4 types of swimming 13:35-14:05 Koike			Hula 13:45-14:45 Tayoko Hujii	↓ Time Change WALK&JOG 13:45-14:15 Rena Kakuno					Pilates 14:00-15:00 Kyongsik	↓ Time Change WALK&JOG 13:45-14:15 Rena Kakuno	Circuit Training 14:35-14:55 Yuya Takahashi	
15:00-16:00 Alternate-week lesson 15:00-16:00 Yumiko	One point lesson for 4 types of swimming 15:05-15:35 Koike	Latin 14:15-15:15 Mukai		Shade Yoga 14:30-15:40 Hiromi	Aqua 30 15:00-15:30 Rena Kakuno	Ballet (Beginner) or Jazz Dance 15:05-16:05 Maki	Stretch 14:40-15:00 Yuya Takahashi Aqua Workout 15:00-15:20 Yuya Takahashi	Hip Training & Strech 15:00-15:40	One point lesson for 4 types of swimming 14:05-14:35 Koike					Pilates 15:00-15:20 Yuya Takahashi	One point lesson for 4 types of swimming 15:20-15:50 Rena Kakuno	Stretch 15:25-15:45 Yuya Takahashi	Aqua 45 15:30-16:15 Rena Kakuno
17:00-18:00 ↓ Trainer Change Stretch 17:35-17:55 Kimitake Harada Hip Training 18:00-18:25 Kimitake Harada		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 Ryuko konno	Max: 15	Abs Training 17:35-17:55 Yuya Takahashi	Using 2 lanes during Aqua30 & One point	Lesson will change Every other week! 9/5.12 Ballet(Beginner) 9/19.26 Jazz Dance	↓ Time Change Circuit Training 18:00-18:20 Yuya Takahashi	9/13.27 Yuya Takahashi 9/6.20 Kimitake Harada	One point lesson for 4 types of swimming 15:40-16:10 Rena Kakuno					booty barre 15:20-16:10 Kei	↓ Renewal Formroll Conditioning 16:20-16:50 Kimitake Harada	Swim Circle 16:00-16:30 Rena Kakuno	Only for ADVANCED
18:00-19:00 HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa		Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO		Body Make-up Yoga 18:40-19:40 Mikiko	Aqua Boxing 18:55-19:25 Yoshinari Mochizuki	ZUMBA 18:40-19:40 Yumiko	Aqua Walking 18:45-19:15 Hayato Suzuki Aquabics 19:15-19:45 Hayato Suzuki	Refresh Yoga 18:40-19:40 Yuki	Swimming For Beginner 19:15-19:45 Yuya Kobayashi					19:00 CLOSE	19:00 CLOSE		
19:00-20:00 ↓ Time Change Healing Yoga 19:35-20:25 KANA	Swimming For Beginner 19:15-19:45 Iseei Yamazaki Yamazaki Dojo 19:50-20:20 Iseei Yamazaki	Beauty Workout & Recovery Conditioning 20:10-21:10 Yohei Honma		Face Conditioning & Refresh Yoga 19:50-20:50 YUKIKO	Swimming For Beginner 19:30-20:00 Yoshinari Mochizuki	Latin Aerobics 19:50-20:50 Wakako Kuwahara	Swimming For Beginner 20:00-20:35 Iseei Yamazaki Yamazaki Dojo 20:35-21:05 Iseei Yamazaki	Beauty Workout 19:50-20:20 Yohei Honma Recovery Conditioning 20:25-20:55 Yohei Honma	Breast Stroke 19:50-20:20 Yuya Kobayashi					: The studio will be hot during the lessons in the orange box			
21:00-22:00																	
22:00-23:00																	
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE				

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

: Self training with one point advice in the blue box

# 代行のお知らせ

代行日	クラス名	時間	インストラクター → 代行者
9/7 (土)	ウォームアップストレッチ ポールコンディショニング	12:00-12:20 16:20-16:50	原田 公威 → 高橋 勇弥
9/13・20 (金)	初心者水泳・平泳ぎ	19:15-20:20	小林 祐也 → 休講
9/16 (月)	ZUMBA ↓ ヒップトレ	15:00-16:00 ↓ 15:00-15:45	Yumiko → 高橋 勇弥
9/27 (金)	初心者水泳・平泳ぎ	19:15-20:20	小林 祐也 → 山崎 一成
9/25 (水)	アクア30 ↓ 水中ウォーキング	15:00-15:30	角野 玲奈 → 安田 樹里
9/25 (水)	ワンポイントレッスン4泳法 ↓ アクア30	15:40-16:10	角野 玲奈 → 安田 樹里