

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													
7:15-8:00		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													
9:00	初心者水泳 9:00-9:30 望月 善成												
9:00-9:30													
10:00													
10:30													
11:00	フローヨガ 11:00-12:00 Naoko	ピラティス 10:30-11:30 akane		整理券:A	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫								
11:00-12:00													
12:00													
12:20-12:50	脚トレ 12:20-12:50 原田 公威												
13:00													
13:00-13:30	ストレッチ 13:00-13:30 原田 公威												
13:00-13:45													
14:00													
14:00-14:45	ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里												
14:30-15:00													
15:00													
15:00-16:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg												
16:00													
17:00													
17:35-17:55	ストレッチ 17:35-17:55 高橋 勇弥												
18:00-18:25	ヒップトレ 18:00-18:25 高橋 勇弥												
18:35-19:25	HIP HOP 18:35-19:25 会沢 卓												
19:15-19:45													
19:35-20:35	エアロピクス 19:35-20:35 みきこ												
20:45-21:35	ヒーリングヨガ 20:45-21:35 KANA												
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	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。

スイムパーソナル実施時は1コース使用しません。

整理券:A

定員:15名

定員:15名  
整理券:C

定員:15名

整理券:A

隔週で担当します  
1月は  
1/11・1/25 担当:原田 公威  
1/4・1/18 担当:高橋 勇弥

完全上級者向け

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

: 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	Swimming for Beginner 9:00-9:30 Yoshinari Mochizuki												
9:30													
10:00													
10:30													
11:00													
11:15-12:00	Flow Yoga 11:00-12:00 Naoko	Pilates 10:30-11:30 akane		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki									
12:00													
12:20-12:50	Leg Training 12:20-12:50 Kimitake Harada												
13:00													
13:00-13:30	Stretch 13:00-13:30 Kimitake Harada												
13:00-13:45	Aqua45 13:00-13:45 Jyuri Yasuda	Balleton 13:00-14:00 akane		Core Training & Stretch 13:00-13:50 Kimitake Harada									
14:00													
14:00-14:45	Pilates 14:00-14:45 Jyuri Yasuda												
15:00													
15:00-16:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg												
16:00													
17:00													
17:35-17:55	Stretch 17:35-17:55 Yuya Takahashi												
18:00-18:25	Hip Training 18:00-18:25 Yuya Takahashi												
18:35-19:25	HIP HOP 18:35-19:25 Suguru Aizawa												
19:15-19:45	Yamazaki Dojo 19:15-20:20 Issei Yamazaki												
19:35-20:35	Aerobics 19:35-20:35 Mikiko												
20:45-21:35	Healing Yoga 20:45-21:35 KANA												
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

**●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

Max: 15

Max: 15  
Ticket: C

Max: 15

Using 2 lanes during Aqua30 & One point

Max: 15

1/11-1/25  
Kimitake Harada  
1/4-1/18  
Yuya Takahashi

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

Only for ADVANCED

19:00 CLOSE

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