

9:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		9:00
	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	
	9:30~10:05 自力整体 ♥リエ 35分	10:00~10:45 アクアピクス バル	9:30~10:00 ベルビックストレッチ ♥MIKA 30分	10:00~10:45 アクアピクス 石川(幸)	9:30~10:00 ストレッチ ♥小西 30分	10:00~10:45 アクアZUMBA 鈴木	9:30~10:10 エアロ40ベーシック ♥小林(由) 40分	10:00~10:45 アクアピクス 福田	9:30~10:00 美姿勢EX 寺田 30分	10:00~10:40 アクアピクス 近藤	9:45~10:30 体幹リセットヨガ ♥上野 45分	10:00~10:30 アクアピクス30 ♥加納	交替わりレッスン 10:00~10:45 6/5 ラテンエアロ 福田 6/12 エアロロー 岡本 6/19 リトモス 増田 6/26 エアロミドル 岡本		10:00~10:30 アクアZUMBA 鈴木
	10:35~11:20 エアロロー 小林(ゆ) 45分		10:30~11:15 エアロミドル MIKA 45分	11:00~11:30 クロール・背泳ぎ 谷川	10:30~11:15 エアロミドル 小林(ゆ) 45分		10:40~11:25 ZUMBA バル 45分		10:30~11:15 FIGHT DO 万波 45分		11:00~11:45 エアロミドル 井手 45分	10:45~11:40 <ジュニアI> ③コース使用			11:15~12:00 ZUMBA 鈴木 45分 ZUMBA
	11:50~12:30 ステップ40 ♥小林(ゆ) 40分		11:45~12:30 RITMOS 二瓶 45分		11:45~12:30 体幹リセットヨガ ♥上野 45分		11:55~12:40 前腕リリースワークアウト45 ♥石川(幸) 45分		11:45~12:30 自力整体 ♥リエ 45分		12:15~13:00 背骨コンディショニング SU 45分	11:50~12:50 <ジュニアII> ②コース使用	13:15~14:00 かんたんヨガ ♥京傳 45分		
	13:15~14:00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13:30~14:00 アクアピクス 加納	13:20~14:00 コアシェイプ 加納 40分	13:00~13:45 大人のスクール初中級 渡邊 (有料)	13:10~13:55 自力整体 ♥リエ 45分	13:15~13:45 アクアピクス30 高橋	13:15~14:00 エアロロー MIKA 45分	13:30~14:00 アクアピクス30 石川(幸)	13:15~14:00 RITMOS 二瓶 45分	13:15~14:00 アクアピクス リエ	13:45~14:30 MEGADANZ 鈴木 45分	13:00~13:50 <キッズ> ②コース使用			14:00~14:30 アクアピクス30 高橋
	14:30~15:10 FIGHT DO 野々村 40分	15:00~15:50 <キッズ> ②コース使用	14:35~15:20 背骨コンディショニング ♥SU 45分	14:00~14:45 アクアピクス 小林(由)	14:25~15:10 ZUMBA 鈴木 45分	14:00~14:45 大人のスクール初中級 渡邊 (有料)	14:30~15:15 ステップ45 小林(ゆ) 45分		14:30~15:10 ボディメンテナンス ♥山地 40分	14:15~14:45 平泳ぎ・バタフライ 谷川	15:00~16:00 キッズダンス <初心者>	13:00~13:50 <キッズ> ②コース使用	14:00~14:30 アクアピクス30 高橋		
	15:40~16:20 エアロ40ベーシック ♥小林(由) 40分	16:00~16:55 <ジュニアI> ③コース使用	15:50~16:20 イージーダイエット 石川(幸) 30分	14:35~15:20 背骨コンディショニング ♥SU 45分	15:45~16:25 ピラティス TERUMI 40分	15:00~15:50 <キッズ> ②コース使用	15:45~16:30 パワーヨガ ♥菊田 45分	16:30~17:25 <ジュニアI> ②コース使用	15:40~16:25 バレトン ♥HISASHI 45分	15:00~15:50 <キッズ> ②コース使用	15:00~16:00 キッズダンス <初心者>	14:00~14:50 <キッズ> ②コース使用			15:00~15:55 <ジュニアI> ③コース使用
	17:15~18:15 <ジュニアII> ③コース使用	17:15~18:15 <ジュニアII> <初心者>	16:40~17:40 キッズダンス <初心者>	16:00~16:55 <ジュニアI> ③コース使用	16:50~17:40 新体操スクール <初心者>	16:00~16:55 <ジュニアI> ③コース使用	17:15~18:15 <ジュニアII> ③コース使用	17:30~18:30 <ジュニアII> ②コース使用	17:15~18:15 <ジュニアII> ③コース使用	16:00~16:55 <ジュニアI> ③コース使用	16:10~17:10 キッズダンス <初級者>	15:00~15:55 <ジュニアI> ③コース使用	16:15~17:15 <ジュニアII> ③コース使用		
	19:10~19:50 FIGHT DO 野々村 40分		19:10~19:40 美姿勢 加納 30分	17:50~18:50 キッズダンス <初級者>	17:50~18:50 新体操スクール <初級者>	17:50~18:50 キッズダンス <初級者>		19:10~19:40 バランスボール 石川(幸) 30分	19:10~19:55 MEGADANZ バル 45分	19:15~19:45 アクアウォーキング 高橋	18:40~19:25 ボディシェイプ ♥小林(ゆ) 45分	16:15~17:15 <ジュニアII> ③コース使用			19:15~20:00 体幹リセットヨガ 上野 45分
	20:20~21:05 RITMOS 二瓶 45分	20:15~20:45 アクアピクス30 西村	20:10~20:55 ZUMBA 鈴木 45分	20:10~20:55 MEGADANZ バル 45分	20:10~20:55 MEGADANZ バル 45分	20:15~20:45 アクアピクス30 加納	20:10~20:55 代謝アップヨガ ♥岡澤 45分	20:15~20:45 アクアピクス30 野々村	20:25~20:55 イージーダイエット ♥卯田 30分	20:00~20:45 RITMOS 石川 45分	20:00~20:30 アクアピクス 西村	19:15~20:00 体幹リセットヨガ 上野 45分	20:30~21:15 エアロミドル 井手 45分		
	21:35~22:20 代謝アップヨガ ♥岡澤 45分		21:25~22:10 FIGHT DO ♥万波 45分	21:25~22:10 バランス コーディネーション ♥バル 45分	21:25~22:10 エアロミドル 上野 45分		21:25~22:10 エアロミドル 上野 45分	21:25~22:10 FIGHT DO 卯田 45分				20:30~21:15 エアロミドル 井手 45分			※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。
23:00															

スタジオ予約について WEB 予約 ……全レッスン対象。正会員/ファミリー会員様【週7本】、その他会員種別様【週5本】の予約が可能です。

1本消化後に新たなレッスンが予約可能となります。※無断欠席5回でペナルティがあります。(次月予約回数が週1回になります。)

当日予約 当日予約⇒ ①9:30以降のレッスン【9時~】、②13:00以降のレッスン【12時~】、③18:30以降のレッスン【18時~】 ★ご本人さまでご記入してください。お友達など複数分を代わりに予約することはできません。

※予約は定員になり次第終了となります。当日予約をされる方はフロント入り口外の階段を1段以上空けて並び会話は極力お控えください。荷物を置いての場所取りは禁止です。
 ※入場開始順はありませんが入場開始時間はレッスン開始約10分前です。レッスン枠を予約されていますのでゆっくり入場していただけます。詳しくはフロントまでお尋ねください。

定員について 全クラス 39名

ご参加時のお願い…◆レッスン担当の指示に従ってください ◆声だしは禁止です ◆マスク着用 ◆早すぎる集合は密を避けるためご遠慮下さい
 ◆除菌清掃にご協力をお願いします ◆感染防止のためインストラクターは背面指導致します