



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 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00	9:30~9:45 映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン					スイミング アドバンス			
10:00~10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	映像 レ ッ ス ン	10:00~10:30 水中ウォーキング 東	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 山口	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リンバドレナージュ 戸田	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ		10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:15~11:00 エアロロー 杉浦	ダンス キッズ	スイミング ジュニア	9:20~10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	新体操 キッズ	スイミング ジュニア
11:05~11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	火曜日が 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 東	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	ベビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 バレトン 戸田	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ベビー スイミング		ダンス ジュニア	スイミング キッズ	10:30~11:15 ZUMBA junko	新体操 ジュニア	スイミング キッズ
12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田		12:30~13:00 平泳ぎ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤				11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	12:05~12:50 簡単JAZZ yae		12:30~13:00 ハタフライ 竹内	11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30~12:15 アクアピクス 神尾	11:45~12:15 イーザーダイエット 赤嶺		12:00~12:30 アクアダンベル 松本	
13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺		13:15~13:45 水中ウォーキング 松本		13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 ポディリセット 鈴木	13:15~13:45 クロール 藤井	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田	14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	13:15~13:45 FIGHT DO 後藤		13:15~13:45 背泳ぎ 竹内	13:45~14:30 OXIGENO 後藤				
14:20~15:05 MEGADANZ yae	寺田 週変わり 3日 ポディシェイプ 10日 バランスボール 17日 ポディシェイプ 31日 バランスボール		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	火曜日が 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。	14:20~15:05 週替わり NAHO		14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae	14:00~14:45 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング		14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	新体操 キッズ	スイミング キッズ				
15:25~16:10 エアロミドル 嶋田						NAHO 週変わり 6日 ZUMBA 20日 メガダンス 27日 ZUMBA							16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 ジュニア	スイミング ジュニア					
																	スイミング ジュニア	スイミング アドバンス		
																	スイミング ジュニア	スイミング アドバンス		
																	スイミング マスター			
																			17:55~18:40 MEGADANZ Matchy	
19:00~19:40 STEP 嶋田		19:15~19:45 平泳ぎ 竹内	19:15~19:45 週替わり 長坂ゆ	ダンス ジュニア		19:00~19:45 FIGHT DO 週替わり			19:00~19:45 MEGADANZ Matchy	19:00~20:00 【有料レッスン】 STEP 嶋田		19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田			19:00~19:45 X55 Matchy		19:00~19:30 背泳ぎ 新美	19:00~19:45 リンバドレナージュ 戸田		
20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 杉浦	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 クロール 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿			20:05~20:50 週替わり Matchy	20:20~21:10 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 ハタフライ 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーザーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内						
21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿			21:10~21:55 X55 Matchy											
23:00																				

●ノースタッフ時間●
平日 7:00~9:00/23:00~24:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~24:00
4・14・24日 7:00~24:00
●お盆特別スケジュール● 8月10(月)~16(日)
※別途スケジュールをご確認ください。

●インフォメーション●
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
(通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
(映像レッスンはWEB予約が必要ありません。)
■レッスン間は最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
■祝祭日は特別スケジュールとなります。

8月4(火)、13(木)~16(日)、
24(月)は有人レッスンはござい
ません。
※映像レッスンについては別途映像
レッスンスケジュールをご確認くだ
さい。

バレトン・リフレッシュヨ
ガの予約について
火曜日にバレトン・リフ
レッシュヨガを予約された
方は水曜日のバレトン・リ
フレッシュヨガには参加で
きません。

※水曜日予約も一緒

8月～スタジオ-2 映像レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:10～	 疲労解消 マッサージ (18分29秒)	 腰周りのストレスを軽減する ストレッチ (30分03秒)	 呼吸がしやすい身体へ導く ストレッチ (22分39秒)	 膝痛 コンディショニング (20分19秒)	 疲労解消 マッサージ (18分29秒)	 呼吸がしやすい身体へ導く ストレッチ (22分39秒)	 膝痛 コンディショニング (20分19秒)
7:45～	 美脚ヨガ (27分04秒)	 バレトン (32分40秒)	 美脚ヨガ (27分04秒)	 シェイプアップ エクササイズ (30分00秒)	 腰痛改善 エクササイズ (30分22秒)	 バレトン (32分40秒)	 シェイプアップ エクササイズ (30分00秒)
8:25～	 姿勢改善 ピラティス (30分29秒)	 筋トレヨガ (19分26秒)	 ルームサーキット トレーニング (17分08秒)	 筋トレヨガ (19分26秒)	 ルームサーキット トレーニング (17分08秒)	 筋トレヨガ (19分26秒)	 美BODYワークアウト 全身引き締め トレーニング (26分24秒)
9:00							
9:30～	 肩・背中のほぐし	 疲労回復ストレッチ	 骨盤ストレッチ	 肩・背中のほぐし	 疲労回復ストレッチ		

- ★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってください。
- ★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
- ★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。
- ★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
- ★機器トラブルによりレッスンは中止となる可能性があります。予めご了承ください。

8月～スタジオ-2 映像レッスンスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日	
10:05～	 初級エアロ (30分47秒)	19:50～	 美ボディワークアウト (20分30秒)	12:15～	 美ボディワークアウト (25分36秒)
10:55～	 初中級エアロ (33分27秒)	20:30～	 背骨ストレッチ (28分54秒)	13:05～	 ピラティス (29分)
11:45～	 サーキットトレーニング (25分32秒)	21:20～	 ピラティス (15分)	13:55～	 全身ストレッチ (28分28秒)
				14:45～	 ストレッチ&バレトン (28分57秒)

- ★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってください。
- ★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
- ★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。
- ★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
- ★機器トラブルによりレッスンが中止となる可能性がございます。予めご了承ください。