2020年9月 レッスンスケジュール（月～金）

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日		
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	セッティング			セッティング			セッティング			セッティング		
	ベーシックエアロ 10:30~11:15 NOYURI♥			ゆがみケア 10:30~11:15 竹中♥			ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中♥	ルーシーダットン 10:45~11:30 くむら♥		ベーシックエアロ 10:30~11:15 快人♥		
11			リズムアクア ウォーキング♥			スタート・ターン			はじめて クロール♥		バランスボール 11:15~12:00 竹中♥	パドルグローブ スイム
		楽らくイス体操 11:15~12:00 小林♥	はじめの 一歩♥			テクニカルスイム			きれいに クロール			ボールde 水中体操♥
12	セッティング			セッティング	ゆがみケア 11:45~12:30 竹中♥		セッティング			セッティング		
	フィットネスバレエ 12:00~12:45 水野♥			バレトン 12:00~12:45 内藤		アクアビクス	ボディメイクEx 12:00~12:45 竹中			健美太極拳 12:00~12:45 銭♥	NEW ソウルダンス 12:45~13:30 Teppei	アクアビクス 快人
13	セッティング			セッティング			時間変更 セッティング	時間変更 やさしいエアロ 13:15~14:00 安田♥		セッティング		
	Tae Bo® 13:30~14:15 庄野		はじめて 平泳ぎ♥	LOW 13:30~14:15 竹中		はじめて 背泳ぎ♥	JAZZ 13:30~14:15 Megumi		アクアヒート	健康楽らく体操 13:30~14:15 竹中♥		はじめて バタフライ♥
14		ピラティス 14:00~14:45 RIKU♥	きれいに 平泳ぎ			きれいに 背泳ぎ			立泳ぎ 背泳ぎ			きれいに バタフライ
	セッティング			セッティング	バランスボール 14:30~15:15 中島(範)♥		時間変更 セッティング			セッティング		
15	ZUMBA® 15:00~15:45 中島(範)	エンジョイフラダンス （有料スクール） 15:15~16:15 田中		ペルビックストレッチ 15:00~15:45 岡野♥			ロコモケア 15:00~15:45 安田♥			ヨガ 15:00~15:45 佐藤♥	ステップ 14:45~15:30 竹中	
16				NEW セッティング	時間変更＆ スタジオ変更 気功 16:15~17:00 渡辺♥							
	セッティング			ベーシックエアロ 16:30~17:15 岡野♥			セッティング			セッティング		
17	ピラティス 16:30~17:15 RIKU♥	ストレッチスペース & 卓球利用可					LOW 16:30~17:15 髙原	ストレッチスペース & 卓球利用可		AERO＆シェイプ 16:30~17:15 NOYURI	ストレッチスペース & 卓球利用可	
18					ストレッチスペース & 卓球利用可							
19	NEW AERO&シェイプ 19:00~19:45 中島(美)	時間変更＆ スタジオ変更 ビンヤサヨガ 19:15~20:00 吉原♥		セッティング ヨガ 19:15~20:00 小林♥			セッティング バーチャルボクシング 19:15~20:00 湊	NEW ピラティス 19:00~19:45 馬場♥		セッティング パワーヨガ 19:15~20:00 戸張		
20	セッティング		はじめて バタフライ♥			アクアジョガー ビクス			ミットアクア			はじめて 平泳ぎ♥
	HIPHOP 20:15~21:00 YUKA		きれいに バタフライ			アクア ストレッチ♥			ダンベル 水中運動			きれいに 平泳ぎ
21												

※土日のスケジュールは裏面をご覧ください

レッスンスケジュール （土・日）

	土曜日			日曜日		
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	セッティング			セッティング		
	LOW 10:30~11:15 畑川			**ゆがみケア** 10:30~11:15 竹中 ♥	ストレッチスペース & 卓球利用可	♥ **マンツーマン レッスン** （有料・20分間）
11						
	セッティング			セッティング		
12	**ピラティス** 12:00~12:45 馬場 ♥	**ポールストレッチ** ♥ 12:30~13:00 庄野	**アクア ZUMBA®** 武居	**ベーシックエアロ** 12:00~12:45 竹中 ♥		マンツーマン レッスンの 開講日は プールサイドにて ご確認ください
13	セッティング		当面の間、 単発受講は お休みとなります	**コクーンスタイルヨガ** （有料スクール） 13:15~14:15 竹中		
	Tae Bo® 13:30~14:15 庄野	NEW **太極気功** 14:00~14:45 王 ♥				
14						
	セッティング			セッティング		
15	**リカバリーストレッチ** 15:00~15:45 竹中 ♥			**ボディメイクEx** 15:00~15:45 佐々木	時間変更 **ステップ** 15:45~16:30 高原	♥ **マンツーマン レッスン** （有料・20分間）
16		ストレッチスペース & 卓球利用可				
	セッティング			セッティング		
17	**ZUMBA®** 16:45~17:30 仲田			**バレトン** 16:45~17:30 石島		
18	セッティング			セッティング		
	LOW 18:15~19:00 仲田		**マスターズ**	**ZUMBA®** 18:30~19:15 Maami		
19						
20	**【営業時間】**		**月～金　10:00～21:30** **土・日・祝※　10:00～20:00**			
21						

ご案内

・♥マークは、体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいレッスンです

・📹マークは、zoomにてオンライン配信があるレッスンです

・レッスンの強度や難易度は、予約サイトか、別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください

・各レッスンの定員を縮小しております

スタジオ　すべて3日前の18:00より専用予約フォームにて事前申込
定員　14名　（ステップのみ13名）
※有料スクールはフロントにて料金を添えてお申込ください

プール　泳法レッスン　定員　10名　（当日申込）
アクアビクス・水中運動レッスン　定員　15名　（当日申込）