

2020年10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	抽選 🎫 セッティング ベーシックエアロ 10:30～11:15 NOYURI			抽選 🎫 セッティング ゆがみケア 10:30～11:15 竹中			抽選 🎫 セッティング ラテンエアロ 10:30～11:15 竹中			抽選 🎫 セッティング ベーシックエアロ 10:30～11:15 快人			10
11		楽しくイス体操 11:15～12:00 小林	スタート・ターン			立泳ぎ 横泳ぎ ミット ウォーキング		ルーシーダットン 10:45～11:30 くむら	はじめて バタフライ	抽選 ゆがみケア 11:15～12:00 竹中	はじめて 平泳ぎ		11
12	抽選 🎫 セッティング フィットネスバレエ 12:00～12:45 山内		テクニカルスイム	NEW 🎫 セッティング パレトン 12:00～12:45 内藤	ゆがみ改善 (有料) 11:45～12:45 竹中	アクアビクス	🎫 セッティング ボディメイクEx 12:00～12:45 竹中	時間変更 やさしいエアロ 12:10～12:55 安田	きれいに バタフライ	🎫 セッティング 健美太極拳 12:00～12:45 銭	アクアビクス 快人		12
13	🎫 セッティング Tae Bo® 13:30～14:15 庄野			抽選 🎫 セッティング LOW 13:30～14:15 竹中			時間変更 🎫 セッティング ロコモケア 13:30～14:15 安田		曜日・時間変更 バランスボール 13:25～14:10 竹中	🎫 セッティング 健康楽しく体操 13:30～14:15 竹中	ソウルダンス 12:45～13:30 Teppey		13
14		ピラティス 14:00～14:45 RIKU	はじめの 一歩			はじめて クロール	きれいに クロール			アクア ジョガービクス ウェープリング ストレッチ		はじめて 背泳ぎ	14
15	抽選 🎫 セッティング ZUMBA® 15:00～15:45 中島(範)			🎫 セッティング パルビックスストレッチ 15:00～15:45 岡野	バランスボール 14:30～15:15 中島(範)		🎫 セッティング JAZZ 15:00～15:45 Megumi			抽選 🎫 セッティング ヨガ 15:00～15:45 佐藤	ステップ 14:45～15:30 竹中		15
16	🎫 セッティング ピラティス 16:30～17:15 RIKU			🎫 セッティング ベーシックエアロ 16:30～17:15 岡野	気功 16:15～17:00 渡辺		🎫 セッティング LOW 16:30～17:15 高原						16
17		ストレッチスペース & 卓球利用可							ストレッチスペース & 卓球利用可				17
18													18
19	AERO&シェイプ 19:00～19:45 中島(美)	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	ストレッチスペース & 卓球利用可		🎫 セッティング バーチャルボクシング 19:15～20:00 湊		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			19
20	🎫 セッティング HIPHOP 20:15～21:00 YUKA		バドルグローブ スイム アクア ストレッチ			はじめて 背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ		ミットアクア ボール de 水中体操		はじめて クロール	きれいに クロール	20
21													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	
1	抽選 セッティング			抽選 セッティング			10
11	LOW 10:30~11:15 畑川	保健所 運動教室		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
12	抽選 セッティング	NEW		抽選 セッティング			12
12	ピラティス 12:00~12:45 馬場	バランスボール 12:10~12:55 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
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			14
14	Tae Bo® 13:30~14:15 庄野	太極気功 14:00~14:45 王					15
15	セッティング			セッティング	時間変更 ステップ 15:15~16:00 高原	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	16
16	リカバリストretch 15:00~15:45 竹中	ストレッチスペース & 卓球利用可		ボディメイクEx 15:00~15:45 佐々木			17
17	抽選 セッティング			NEW			18
18	ZUMBA® 16:45~17:30 仲田			セッティング			19
19	セッティング			抽選 セッティング			20
20	LOW 18:15~19:00 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			21
21	【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
- ・**抽選** マークは抽選申込対象のレッスンです ※詳細はHPをご覧ください
- ・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



- 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 ※第1スタジオ ヨガ・ストレッチ系レッスンのみ16名
※お申込は1日1レッスンまで (有料：ゆがみ改善を含む)
※有料レッスンはフロントにて料金を添えてお申込ください
- プール アクアビクス・アクアZUMBA 定員 25名 (当日申込)
泳法レッスン・水中運動 定員 15名 (当日申込)
※アクアジョガー・ビクスのみ定員5名
その他レッスン 定員 10名 (当日申込)

設備や窓で
換気を行っています。



手洗い・除菌を
お願いします。



マスクを着用して
ご利用ください。
※プール・浴室・更衣室は除く



ソーシャルディスタンスに
ご協力をお願いします。



施設での大きな声での
発声をご遠慮ください。

