

2020年11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♥	ストレッチスペース 10:00～11:15		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♥		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	抽選 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	抽選 セッティング ボディメイクEx 12:00～12:45 竹中	やさしいエアロ 12:10～12:55 安田	きれいに バタフライ	健美太極拳 12:00～12:45 銭♥		アクアビクス 快人	12
13	抽選 セッティング	ストレッチスペース 12:30～13:30		抽選 セッティング			抽選 セッティング	NEW ステップⅠ 13:25～14:10 竹中♥		抽選 セッティング	ソウルダンス 12:45～13:30 Teppey		13
14	Tae Bo® 13:30～14:15 庄野	ピラティス 14:00～14:45 RIKU♥	アクアヒート	LOW 13:30～14:15 竹中		はじめて クロール♥	ロコモケア 13:30～14:15 安田♥		アクア ジョガービクス ウェープリング ストレッチ♥	健康楽しく体操 13:30～14:15 竹中♥		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)	エンジョイフラダンス (有料スクール) 15:15～16:15 田中		抽選 セッティング ペルビックストレッチ 15:00～15:45 岡野♥	バランスボール 14:30～15:15 中島(範)♥		抽選 セッティング JAZZ 15:00～15:45 Megumi	NEW 太極拳(有料スクール) 14:40～15:25 石井		抽選 セッティング ヨガ 15:00～15:45 佐藤♥	抽選 ステップⅡ 14:45～15:30 竹中	名称変更	15
16	抽選 セッティング ピラティス 16:30～17:15 RIKU♥			抽選 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♥		抽選 セッティング LOW 16:30～17:15 高原	NEW 太極剣(有料スクール) 15:45～16:30 石井		抽選 セッティング AERO&シェイプ 16:30～17:15 NOYURI			16
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00～18:30											17
18					ストレッチスペース & 卓球利用可 18:00～20:30						ストレッチスペース & 卓球利用可 16:30～20:30		18
19	AERO&シェイプ 19:00～19:45 中島(美)	ピンヤサヨガ 19:15～20:00 吉原		抽選 セッティング ヨガ 19:15～20:00 小林♥			抽選 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♥		抽選 セッティング パワーヨガ 19:15～20:00 戸張			19
20	抽選 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♥			ミットアクア			はじめて クロール♥	20
21						きれいに 背泳ぎ			ボール de 水中体操♥			きれいに クロール	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			11
12	抽選 セッティング	NEW ベーシックエアロ 11:45~12:30 畑川		抽選 セッティング		マンツーマン レッスン (有料・20分間)	12
13	ピラティス 12:00~12:45 馬場		アクア ZUMBA® 武居	ベーシックエアロ 12:00~12:45 竹中	ストレッチスペース & 卓球利用可 10:30~14:30		13
14	セッティング			コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 13:15~14:15 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	14
15	Tae Bo® 13:30~14:15 庄野	太極気功 14:00~14:45 王					15
16	セッティング			抽選 セッティング	名称変更		16
17	リカバリストレッチ 15:00~15:45 竹中			ボディメイクEx 15:00~15:45 佐々木	ステップⅡ 15:15~16:00 高原	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	17
18	抽選 セッティング			セッティング			18
19	ZUMBA® 16:45~17:30 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可 15:30~19:00		ハタヨガ 16:45~17:30 石島	ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00		19
20	セッティング			抽選 セッティング			20
21	LOW 18:15~19:00 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			21
【営業時間】 月～金 10:00～21:30 土・日・祝※ 10:00～20:00							

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



- ・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 ※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(有料レッスンは除く)
 - ※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)

【予約開始日早見表】

休館日を除く、3日前 18:00～申込開始

予約 開始日	レッスン日 (●)	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
金	月	18時 予約開始			レッスン日						
土	火		18時 予約開始		レッスン日	休					
日	木			18時 予約開始		館	レッスン日				
月	金				18時 予約開始	目		レッスン日			
火	土					18時 予約開始				レッスン日	
木	日						18時 予約開始				レッスン日