2020年12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										TT /48		10	
	🟜 セッティング			抽選 ♣ セッティング	ストレッチスペース		🖴 セッティング			抽選 きゅうティング	•		
	ベーシックエアロ			ゆがみケア	10:00~11:15		ラテンエアロ			ベーシックエアロ			
	10:30~11:15			10:30~11:15	10.00/~11.15		10:30~11:15	ルーシーダットン		10:30~11:15	ゆがみケア		
11	NOYURI♥		スタート・ターン	竹中 💙		立泳ぎ	竹中	10:45~11:30	はじめて	快人 💙	10:50~11:35	はじめて	
		楽らくイス体操	X 1 7 3			横泳ぎ	NEW	くむら 💙	バタフライ♡		竹中 💙	平泳ぎ 💙	
	NEW	11:15~12:00	テクニカルスイム			ミット	NEW		きれいに			きれいに	
	ベーシックエアロ	小林 💙	,,,,,,,,,,	セッ ティング	ゆがみ改善	ウォーキング			バタフライ	🖺 セッティング	<mark>曜日変更</mark>	平泳ぎ	
12	11:45~12:30			バレトン	(有料)		11:45~12:30			健美太極拳	ステップ I	アクアビクス	
	NOYURI♥			12:00~12:45	11:45~12:45	アクアビクス	竹中			12:00~12:45	12:05~12:50		
	• • • • •			内藤	竹中		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	15.11 -		銭	竹中 💙	快人	
	せ セッティング	ストレッチスペース			NEW		₩ セッティング	やさしいエアロ					
13	フィットネスバレエ	12:30~13:30		•• 43			ボディメイクEx	12:45~13:30		• • • •		18	
	13:00~13:45			₩ セッティング LOW	オリジナルステップ	はじめて	13:00~13:45	安田	マクマ	せいティング	ソウルダンス	けいかて	
	山内 💙		アクアヒート	13:30~14:15	13:15~14:00 近藤	クロール 🍑	竹中	-	アクア ジョガービクス	健康楽らく体操 13:30~14:15	13:20~14:05	はじめて 背泳ぎ ♡	
14	⇔ セッティング	ピラティス	はじめの	13:30~14:15 竹中	<u> </u>	きれいに	≗ セッティング		ウェーブリング	13:30~14:15	Teppei	自冰さ 	
14	Tae Bo®	14:00~14:45	一步	门中		クロール	ロコモケア	-	ストレッチ	104	- LOVATE	背泳ぎ	
	14:15~15:00	RIKU 💙	<i>→ →</i>		バランスボール	70-70	14:15~15:00		X1097 V		担当変更	月小C	
	庄野	KIKO		≟ セッティング	14:30~15:15		安田 💙	太極拳(有料スクール)		≟ セッティング	抽選 ステップエ		
15	/111			ペルビックストレッチ	中島(範)		хш 🗸	14:40~15:25		ヨガ	14:45~15:30	15	
	🖺 セッティング	エンジョイフラダンス	1	15:00~15:45	(十四)(丰6)		≟ セッティング	石井		15:00~15:45	丸川		
	ZUMBA®	(有料スクール)		岡野 ♥			JAZZ			佐藤 ♥	7 0/11		
	15:30~16:15	15:15~16:15		1 323			15:30~16:15	太極剣 (有料スクール)		1233	†		
16	中島(範)	田中					Megumi	15:45~16:30				16	
	(,	-	1	🔐 セッティング	気功			石井		≟ セッティング	1		
	🔐 セッティング			ベーシックエアロ	16:15~17:00		🖺 セッティング			AERO&シェイプ			
	ピラティス			16:30~17:15	渡辺 💙		LOW	1		16:30~17:15			
17	16:45~17:30			岡野 💙	·		16:45~17:30			NOYURI		15	
	RIKU 💙	ストレッチスペース					髙原						
		&]					
		卓球利用可			ストレッチスペース			ストレッチスペース					
18		17:00~18:30			17:30~18:30			17:00~18:45			ストレッチスペース	18	
											&		
				_	NIE VA						卓球利用可		
					NEW		せ セッティング				16:30~20:30		
19	AERO&シェイプ			せ セッティング	バレトン		バーチャルボクシング			♣ セッティング		19	
	19:00~19:45	ビンヤサヨガ		ヨガ	19:00~19:45		19:00~19:45	ピラティス		パワーヨガ			
	中島(美)	19:15~20:00		19:15~20:00	石島	لـــ	湊	19:15~20:00		19:15~20:00			
担当	変更	吉原	パドルグローブ	小林 💙		はじめて	<mark>NEW </mark> セッティング	馬場		戸張		けいあて	
	HIPHOP	•	パドルグローブ			背泳ぎ 💙			ミットアクア			はじめて 20 クロール ♥	
	20:15~21:00		スイム アクア			きれいに	ZUMBA ® 20:15~21:00		ボール de			きれいに	
	20:15~21:00 姉崎		ストレッチ			背泳ぎ	20:15~21:00 Maami		水ール de 水中体操			クロール	
21	Xıhmbl		ストレッチ ▼			日小C	ויוממווו		ハT冲球 ▼		·		
												21	
										<u>₩</u> ↓	<u>」</u> 3のスケジュールは車ii	こち プロケノナッナル	

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							10				
	🖺 セッティング			🖺 セッティング							
	LOW	保健所		ゆがみケア							
	10:30~11:15	運動教室		10:30~11:15							
11	畑川		لے	竹中 💙		マンツーマン	11				
	₩ セッティング	-	 	曲選 😩 セッティング		レッスン					
	ピラティス	ベーシックエアロ		ベーシックエアロ	ストレッチスペース	(有料・20分間)					
12	11:45~12:30	11:45~12:30	アクア	11:45~12:30	8		12				
	馬場	畑川 🎔	ZUMBA®	竹中♥	卓球利用可						
	<u> </u>	•	武居	·	10:30~14:00						
	🖺 セッティング		此/白			マンツーマン					
13	Tae Bo®		当面の間、			レッスンの	13				
	13:00~13:45		当風の間、 単発受講は	コクーンスタイルヨガ		開講日は プールサイドにて					
	庄野		休みとなります	ケ(有料スクール)		ご確認ください					
14	₩ セッティング	太極気功	1	1 3:15~14:15 竹中		こり任命のく/とこく・	14				
14	リカバリーストレッチ	14:00~14:45		104	1		7.4				
	14:15~15:00	± ♥			NEW						
	竹中♥	<u> </u>			LOW						
15	<u> </u>			ボディメイクEx	14:45~15:30		15				
	NEW			15:00~15:45	髙原	マンツーマン レッスン					
	HIPHOP			佐々木	抽選	レッスノ (有料・20分間)					
	15:30~16:15					(1341 2000111)					
16	未定				ステップエ		16				
	≟ セッティング			≗ セッティング	16:00~16:45 高原						
	ZUMBA®	ストレッチスペース		ハタヨガ	同原						
17	16:45~17:30	&		16:45~17:30			17				
	仲田	卓球利用可		石島							
		15:30~19:00		· · ·							
					ストレッチスペース						
18	🖺 セッティング				&	-	18				
	LOW			せ セッティング	卓球利用可						
	18:15~19:00			ZUMBA®	17:30~19:00						
10	仲田		マスターズ	18:30~19:15 Maami			10				
19				ויוממווו			19				
20											
		ı	日~全	10.0	n~21.2	0					
	月〜金 10:00〜21:30 土・日・祝※ 10:00〜20:00										
21		_					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
- ・
 〇マークは、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	田	月	火	水	木	金	土	日
金 =	月	18時			レッスン日						
± =	火		18時			レッスン日	你				
B =	木			18時			館	レッスン日			
月 =	金				18時 予約開始				レッスン日		
火	土					18時				レッスン日	
木	日							18時 予約開始			レッスン日