2021年1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・セッテング		10
	≟ セッティング	楽らくイス体操		≟ セッティング	ストレッチスペース		🟜 セッティング			E C27127		
	ベーシックエアロ	10:20~11:05		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	小林 💙		10:30~11:15	10.00 11.10		10:30~11:15	ルーシーダットン		10:30~11:15	ゆがみケア	
11	NOYURI♥		パドルグローブ	竹中♥		はじめて	竹中	10:45~11:30		快人 💙	10:50~11:35	はじめて 11
			スイム			平泳ぎ		くむら 💙	マスターズ		竹中 💙	背泳ぎ
	₩ セッティング	ベーシックエアロ	ボール de 水中体操♡	≌ セッティング		きれいに 平泳ぎ	ラテンエアロ			≟ セッティング		きれいに 背泳ぎ
12	フィットネスバレエ	11:35~12:20	小中体 採 ✓	バレトン	ゆかの改善 (有料)	平冰さ	11:45~12:30			健美太極拳		12
	12:00~12:45	NOYURI♥		12:00~12:45	11:45~12:45	アクアビクス	竹中 💙	ロコモケア		12:00~12:45	ステップ I	アクアビクス
	山内			72.00%12.43 内藤	竹中	797698	11+	12:10~12:55		銭 ♥	12:05~12:50	快人
	mir i			אמוני ז	13.1.		≟ セッティング	安田 💙		ΨΧ. 💙	竹中	IXX
13							ボディメイクEx					13
,	≌ セッティング			≟ セッティング	オリジナルステップ		13:00~13:45			≟ セッティング	ひきょ だこつ	
	Tae Bo®		はじめて	LOW	13:15~14:00	ダンベル	竹中	やさしいエアロ		健康楽らく体操	ソウルダンス 13:20∼14:05	はじめて
	13:30~14:15		バタフライ♡	13:30~14:15	近藤	水中運動♡		13:25~14:10	スタート・ターン	13:30~14:15	13:207014:03 Teppei	クロール 💙
14	庄野	ピラティス	きれいに	竹中		立泳ぎ		安田 💙	はじめの	竹中 💙	Герреі	きれいに 14
		14:00~14:45	バタフライ			横泳ぎ			一歩 💙			クロール
		RIKU 💙			バランスボール						抽選	
	🟜 セッティング			🟜 セッティング	14:30~15:15		ピップイング	太極拳(有料スクール)		🟜 セッティング	7万円 ステップⅡ	
15	ZUMBA ®			ペルビックストレッチ	中島(範) 💙		JAZZ	14:40~15:25		ヨガ	14:45~15:30	15
	15:00~15:45	エンジョイフラダンス		15:00~15:45			15:00~15:45	石井		15:00~15:45	丸川	
	中島(範)	(有料スクール)		岡野 💙			Megumi			佐藤 ♡		
		15:15~16:15						太極剣(有料スクール)				
16		田中		•				15:45~16:30				16
	せ セッティング			せ セッティング	気功		せ セッティング	石井		♣ セッティング		
	ピラティス			ベーシックエアロ	16:15~17:00		LOW			AERO&シェイプ	711 77.00 7	
17	16:30~17:15 RIKU ♥	ストレッチスペース		16:30~17:15 岡野 ♡	渡辺 💙		16:30~17:15 髙原			16:30~17:15 NOYURI	ストレッチスペース &	<u> </u>
1/	RIKU V	& 8		Iml≆], ∧			向原	-		NOTORI	 卓球利用可	17
		卓球利用可						711			16:30~18:00	
		17:00~18:30			ストレッチスペース			ストレッチスペース			10.50/416.00	
18		17.00.918.50			17:30~18:30			17:00~18:30				18
					17.150 10.50							
	_	<u> </u>	時	間変更			_		В	<mark>時間変更</mark>	吐明明口亦去	
		時間変更		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			≟ セッティング	時間変更		単 セッティング	時間曜日変更	
19	AERO&シェイプ	ビンヤサヨガ	ワンポイント	ヨガ	バレトン	ワンポイント	バーチャルボクシング	ピラティス	>l = 4=	パワーヨガ	ZUMBA®	アクア 19
	19:00~19:45	19:00~19:45	アドバイス	19:00~19:45	19:00~19:45	アドバイス	19:00~19:45	19:00~19:45	ミットアクア	19:00~19:45	19:00~19:45	ヒート
	中島(美)	吉原		小林 💙	石島		湊	馬場		戸張	Maami	
20												20
21												21
											1のフケジューリ (4 東 3	

レッスンスケジュール (±·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	ステップ Ι		
11	畑川			竹中♥	10:45~11:30	マンツーマン	11
	•• L O. H		<u> </u>	曲選	中島(範)	レッスン	
	増 セッティング ピラティス			世 述 セッティング ペーシックエアロ		(有料·20分間)	
12	11:45~12:30			11:45~12:30			12
	馬場 💙		アクア	竹中 ❤			
	ענייניוע 🗸	ストレッチスペース		11.1.			
	≟ セッティング	11:45~13:30	武居		ストレッチスペース	マンツーマン	
13	Tae Bo®				&	レッスンの	13
	13:00~13:45		当面の間、	コクーンスタイルヨガ	卓球利用可	開講日は	
	庄野		単発受講は	り(有料スクール)	12:30~14:00	プールサイドにて	
		්	休みとなります	13:15~14:15		ご確認ください	
14	🖶 セッティング	太極気功		竹中			14
	リカバリーストレッチ	14:00~14:45			抽選		
	14:15~15:00	王					
	竹中			せ セッティング	ステップェ		_
15				ボディメイクEx	14:45~15:30	マンツーマン	15
	LITRUIOD			15:00~15:45	高原	レッスン	
	HIPHOP 15:30~16:15			佐々木		(有料・20分間)	
16	15:30~16:15 kazuki						16
10	Kazuki						16
	≗ セッティング			≟ セッティング			
	ZUMBA®	ストレッチスペース		ハタヨガ			
17	16:45~17:30	&		16:45~17:30			17
	仲田	卓球利用可		石島	ストレッチスペース		
		15:30~19:00			&		
					卓球利用可		
18	🟜 セッティング		_ _		16:30~19:00		18
	LOW			🖶 セッティング			
	18:15~19:00			ZUMBA®			
	仲田		マスターズ	18:30~19:15			
19				Maami			19
19							
20							
0			A —				
	L >>< 개차 U + BB 4		全日	10:00~	20:00		
	【営業時間】			ット頭ロ4	- 合宁		
21				※水曜日休	、		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
- ・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及びイス体操のみ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	±	日	月	火	水	木	金	土	日
金 🗕	▶月	18時 予約開始			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 —	±					18時				レッスン日	
木	→ 目							18時 予約開始			レッスン日