



	月 [MON]				火 [TUE]				水 [WED]	木 [THU]			金 [FRI]			土 [SAT]			日 [SUN]		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10	9:50~ はじめてボール 住吉	9:50~ ソフト カラーバーナー 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ソフト カラーバーナー 吉田	10:00~ ジャイロキネシス 菱		9:50~ 自強術 松本(清)	9:50~ 練功 富田(恵)	10:20~ アクアミックス 太田(順)	10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原模	10:00~ ソフトステップ 田中(陽)	10:20~ アクアミックス 吉田	9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ ソフトステップ 水本		9:50~ 身体調整 ストレッチ 池島	9:50~ ストリート ダンス 坂井	10:30~ 腰痛改善 トレーニング	
11	10:50~ ソフト カラーバーナー 早川	10:50~ フラダンス 西川			11:10~ ソフト カラーバーナー 吉田	11:00~ はじめてヨガ 住吉			11:00~ ソフトステップ 富田(恵)	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 初級スイミング 小島(汀)	11:00~ ソフト カラーバーナー 原模	11:00~ 美容バレエ 新国	11:00~ フコイレス 吉田 (有料)	10:50~ ソフト カラーバーナー 岡田	10:50~ 体幹EX	10:40~ アクア シェイプ40 中川	10:50~ ソフトステップ 池島	10:50~ はじめてヨガ 住吉	11:10~ はじめてアクア	
12	11:55~ ステップスタート 水本	11:55~ ヨガ 吉田			12:10~ 入門ステップ 吉田	12:15~ ラテンエアロ 中畑			12:00~ マッスル メイキング	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:45~ 腰痛改善 トレーニング	12:15~ マニッシュ アーツ 四方	12:15~ 体幹EX 吉田	12:15~ フィン&ミット	11:50~ メリハリ BODY 中川	11:50~ ボール de ピラテス 浅貝	どちらか1本	11:55~ マッスル メイキング 森村	12:15~ はじめてピラテス 若菜		
13	12:55~ 身体調整 ストレッチ 池島	13:00~ はじめて スピニング			12:55~ Sintex® ~Tone(回復) 岸田	13:15~ ZUMBA® 米田	スタジオ3		13:00~ フィン&スイム	13:00~ ソフト カラーバーナー40 早川	13:30~ フラダンス 西川	13:15~ リラククス ヨガ 岡田	13:15~ ソフト カラーバーナー 小藪	13:20~ アクアマニッシュ 四方	12:50~ ソフトステップ 浅貝	12:50~ マニッシュ アーツ 高橋	12:50~ アクアシェイプ30 中川	13:00~ ZUMBA® 若菜	13:00~ スピニング45 森村		
14	13:55~ マッスル メイキング 高橋	13:55~ メリハリ BODY 池島			14:00~ ソフト カラーバーナー 松本(莉)	14:15~ ZUMBA® GOLD40® 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川		13:45~ エディンボロ 保智	13:50~ ソフト カラーバーナー40 早川	14:35~ 水泳教室	14:15~ ステップスタート 小林	14:15~ ソフト カラーバーナー 富田(恵)	14:00~ スイム チャレンジ	13:50~ ソフト ステップ 浅貝	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:15~ 機能改善EX 松本(南)	14:00~ ステップスタート 富田(恵)	14:00~ ソフト カラーバーナー 若菜	14:15~ 初級スイミング	
15	14:55~ 筋膜リリース ストレッチ 高橋	14:55~ はじめて エアロ			15:00~ ソフトステップ 松本(莉)				14:40~ 身体調整 ストレッチ 吉田	15:35~ ソフト カラーバーナー 吉田	15:35~ ヨガ 小原	15:15~ ソフト ステップ 小林	15:30~ フコイレス (有料)	14:50~ ソフト カラーバーナー 森本	15:00~ ジャイロキネシス 太田(あ)	15:00~ アクアピクス 松本(侑)	15:00~ ステップ 有料教室 富田(恵)	15:00~ ヨガ 住吉	15:15~ スイム トレーニング		
16		15:35~ 棒氣功太極拳 寺岡				15:45~ ヨガ教室 田中(三)			15:05~ 中級スイミング 保智					15:50~ 筋膜リリース ストレッチ 高橋							
17	【スタジオレッスンの参加枠について】 黄色のレッスンは1日当たりおひとりさま2レッスンまでご参加(予約枠含む)が可能となります。 白色のレッスンは参加枠数に関係なくご参加いただけます。																				
18		スタジオ3																			
19	18:15~ ソフト カラーバーナー 森本	18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 国分 (女性)		18:15~ ソフト カラーバーナー 山川				18:15~ ソフト カラーバーナー 那須	18:15~ 機能改善 エクササイズ 森村		18:15~ ソフト ステップ 四方	18:15~ ソフト ステップ 四方	19:15~ 筋膜リリース ストレッチ 四方	19:15~ ソフト カラーバーナー 柴						
20	19:45~ ソフトステップ 浅貝	ZUMBA® 国分	ボディメイク ヨガ 小島(智)		19:30~ ソフトステップ メリハリ BODY 中川	19:15~ ソフト ステップ 山川			19:30~ 体幹EX 森村	19:30~ ソフト ステップ 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ ソフト カラーバーナー 柴	20:00~ マッスル メイキング 高橋	20:15~ ソフト ステップ 柴	20:15~ スイム トレーニング						
21	20:40~ ソフトステップ 浅貝		初級スイミング 叶夢		20:30~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ヨガ教室 田中(三)			20:15~ ダンスサイズ 森本	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ スイムスキル 梅村	21:00~ マニッシュ アーツ 高橋									

◎エアロピクスクラス・ステップクラス・格闘技系クラス・ダンス系クラスは、安全性確保のため、通常よりも強度・難易度を低く設定し、実施させていただきます。
◎一部教室プログラムは、「レッスンWEB予約」による参加申し込みが必要となります。
◎3密を避け、より安全に教室を実施するため、FIAガイドラインに則り、すべての教室を定員制とさせていただきます。
◎…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。女性…女性限定 W…WEB予約申し込みが必要なクラスです。
25M 流水…機能改善EXの教室開催場所です。 ※流水プールにて教室開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせていただきます。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容は、館内掲示板・HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
スタジオは教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付をいたします。
※WEB予約での申し込みは人数確認のため、教室開始時間の60分前で予約受付終了となります。
プールは教室開始時間の60分前から、プールカウンターで予約受付いたします。
必ずご本人様のご署名、または整理券を受け取ってください。

【教室へのご参加について】
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけるため、教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。
また、レッスン途中のご退場は特別な場合を除き、ご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細はホームページをご覧ください。