

月 [MON]		火 [TUE]		水 [WED] 休館日	木 [THU]		金 [FRI]		土 [SAT]		日 [SUN]	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10	10:00~ はじめてボール 住吉		10:00~ チェア エクササイズ		10:00~ ポールリセット		10:00~ ポールリセット					
11	11:00~ はじめてヨガ 住吉	11:00~ 腰痛改善 トレーニング	11:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	11:00~ チェア エクササイズ	11:00~ フィン&ミット	11:00~ ヨガ 吉田	11:00~ フィン&ミット	11:00~ 体幹EX 高橋	11:00~ 体幹EX 高橋	11:00~ スピニング30 森村	11:00~ 腰痛改善トレーニング 羽谷	11
12			12:00~ ヨガ 吉田	12	12:00~ マッスル メイキング 青江	タオルを利用しながらのストレッチ 身体が固い人におすすめ!!		12:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	12:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋			12
13	12:30~ はじめてスピニング 高橋			13			12:15~ タオルストレッチ 吉田		25M 13:00~ アクアウォーキング 羽谷	25M 13:00~ アクアウォーキング 高橋	12:15~ マッスル メイキング 森村	13
14		13:00~ スイム エクササイズ		14	14:00~ 体幹EX 高橋			14:00~ はじめてスピニング 高橋	14:00~ マッスル メイキング 青江	14:00~ マッスル メイキング 青江	14:00~ はじめてヨガ 住吉	14
15	13:45~ マッスル メイキング 高橋		14:00~ ポールリセット	15	15:00~ 体幹EX 高橋			15:00~ はじめてスピニング 高橋	15:00~ 体幹EX 高橋	15:00~ 体幹EX 高橋	15:00~ 体幹EX 高橋	15
16	15:00~ ヨガ 吉田		15:00~ 体幹EX 高橋	16	15:00~ 身体調整 ストレッチ 吉田			15:15~ ボールEX 高橋	15:15~ ボールEX 高橋	15:00~ ボールリセット 青江	15:00~ ボールリセット 住吉	15:00~ スイム トレーニング 小島
17			16:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	16	16:15~ ポールリセット 吉田			16:15~ ポールリセット	16:15~ ポールリセット			16
19	19:00~ BODY MAKE 片山	19:00~ スイム エクササイズ	19:00~ メリハリBODY 森村	19	19:00~ 体幹EX 森村	19:00~ 機能改善スイム 小島	19:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋					19
20	19:00~ BODY MAKE 片山		19:00~ 腰痛改善 トレーニング	20	20:00~ はじめてヨガ 住吉			20:00~ マッスル メイキング 高橋	20:00~ スイム トレーニング 羽谷			20

下半身を集中的に  
トレーニング!!

上半身を集中的に  
トレーニング!!

…初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。

【お願い】

《スタジオの教室について》

- ・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。
- ・必ずご本人様のご署名ください。

《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ます。
- ・教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。