



	月 [MON]			火 [TUE]			水 [WED]			木 [THU]			金 [FRI]			土 [SAT]			日 [SUN]						
	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	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 カロリーバーナー 早川		10:00~ ヨガ 河内	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)		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原横	10:00~ ソフステップ 田中(陽)					10:15~ ヨガ 岡田	10:15~ ソフステップ 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		
11	10:50~ ソフ カロリーバーナー 早川	10:50~ フラダンス45 西川					10:45~ アクアミックス 須佐美			11:00~ ソフステップ 富田(恵)	11:00~ ヨガ 松本(清)		11:00~ ソフ カロリーバーナー 原横	11:00~ 美容バレエ 新国	11:00~ フコイレルス 吉田 (有料)				11:15~ ソフ カロリーバーナー 岡田	11:15~ 体幹EX		10:50~ ソフステップ 池島	10:50~ ヨガ 柳田	10:45~ 腰痛改善 トレーニング	
12	11:55~ ステップスタート 水本	11:55~ メリハリ BODY 池島					11:30~ 機能改善EX 須佐美						12:15~ マッスル メイキング 青江	12:15~ ストリート ダンス 西田		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				11:55~ 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~ ボール de ピラテス 岸田		スタジオ3	13:00~ フィン&スイム			13:15~ ソフ カロリーバーナー 早川	13:30~ フラダンス 西川		13:10~ アクアピクス 吉田	13:15~ リラックス ヨガ 岡田	13:15~ ソフ カロリーバーナー 小藪	13:20~ アーマニッシュ 四方			13:15~ ソフステップ 浅見	13:20~ シェイプ アップ 森本		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	14:35~ はじめてエアロ		14:00~ ソフ カロリーバーナー 松本(莉)	14:15~ ZUMBA GOLD40® 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川	14:25~ 中級スイミング 保智			14:25~ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:35~ ステップスタート 四方		14:15~ 身体調整 ストレッチ 岡田	14:15~ ソフ カロリーバーナー 富田(恵)	15:00~ スイム チャレンジ			14:25~ ソフ カロリーバーナー 森本	14:20~ マニッシュ アーツ 高橋		14:00~ ソフステップ 小藪	14:15~ 初級スイミング			
15	14:55~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:35~ ヨガ 吉田		15:00~ 初級スイミング 須佐美	15:00~ ソフステップ 松本(莉)		15:20~ フコイレルス 保智			15:35~ ソフ カロリーバーナー 吉田	15:35~ ヨガ 小原		15:25~ ソフステップ 小林	15:30~ 健美操 富田(恵)	15:00~ フコイレルス (有料)			15:30~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:20~ ジャイロ キネシス 太田(あ)		15:00~ ソフ カロリーバーナー 小藪	15:15~ スイム トレーニング			
16		15:35~ 棒拳気功太極拳 寺岡		15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)																					
17																									
18																									
19	18:15~ ソフ カロリーバーナー 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 カロリーバーナー 富田(恵)	18:15~ ソフステップ 山川					18:15~ ソフ カロリーバーナー 那須	18:15~ 骨盤調整ヨガ 亀谷		18:15~ ソフステップ 四方	19:15~ ソフ カロリーバーナー 柴				25M 流水							
20	19:30~ ZUMBA® 米田	19:20~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		19:30~ アクアミックス 叶夢	19:30~ メリハリ BODY 中川		19:30~ アクアピクス 川藤			19:15~ 体幹EX 森村	19:15~ ソフステップ 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	20:00~ マッスル メイキング 高橋	19:15~ ソフ カロリーバーナー 柴											
21	20:30~ ソフステップ 浅見	20:20~ BODY MAKE 片山		20:10~ 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) (有料)	20:10~ AQUA POWER 川藤			20:15~ ダンササイズ 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	20:15~ ソフステップ 柴											

◎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、再開させていただきます。
 ◎三密を避け、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教室です。女性…女性限定の教室です。救…整理券発行の教室です。
 …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・ホームページにてお知らせいたします。
【お願い】
【定員制の教室について】
 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、または整理券配布をいたします。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、または整理券を受取ください。
【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分以降の入場はご遠慮ください。**
【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。