



	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
10	9:50~ はじめてボール 住吉			9:55~ 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~ 練習 富田		9:50~ 姿勢改善 ピラテス 原楳	10:00~ 簡単エクササイズ 田中(穂)		10:00~ ヨガ 岡田	10:15~ BODY MAKE 水本		9:50~ 身体調整ストレッチ 池島	9:50~ コアトレーニング 坂井		
11	10:45~ メリハリBODY 池島	10:45~ ボールリセット 太田(順)		11:10~ 身体調整ストレッチ 吉田	11:00~ チェアEX		11:00~ 練習 富田	11:00~ ヨガ 松本(清)		11:05~ モビバンEX 原楳	11:00~ パレエ ストレッチ 新国	11:00~ 腰痛改善トレーニング 吉田	11:15~ 身体調整ストレッチ 岡田	11:15~ 体幹EX		10:45~ バランstrトレーニング 池島	10:45~ ヨガ 柳田	10:45~ 腰痛改善 トレーニング	
12	11:55~ コアトレーニング 水本	11:45~ 身体調整ストレッチ 池島		12:05~ タオルスストレッチ 吉田	12:15~ 機能改善ヨガ 中畑	12:15~ 入門スイング 須佐美	12:15~ マッスルメイキング 青江	12:15~ ダンスストレッチ 西田	12:30~ 機能改善スイム 小島(汀)	12:15~ ボールリセット 原楳	12:15~ 体幹EX 吉田	12:15~ フィン&ミット	12:15~ メリハリBODY 中川	12:15~ ボールdeピラテス 浅貝		11:45~ マッスルメイキング 森村	12:10~ はじめてピラテス 若菜		
13	13:00~ はじめてスピニング 高橋	13:10~ ヨガ 吉田	13:15~ スイム エクササイズ 小島(汀)		13:00~ ボール de ピラテス 岸田	13:30~ 体幹EX	13:15~ チェアEX	13:30~ 体幹EX 四方	13:50~ 腰痛改善 トレーニング	13:10~ リラックスヨガ 岡田			13:20~ BODY MAKE 森本			12:45~ スピニング30 森村			
14	14:00~ マッスルメイキング 高橋	14:20~ リラックスヨガ 吉田		14:15~ 整「股関節」		14:25~ 中級スイング 保智	14:25~ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:30~ 筋膜リリース ストレッチ 四方		14:25~ 身体調整 ストレッチ 岡田	14:10~ BODY MAKE 富田	14:00~ スイム チャレンジ	14:20~ ボールEX 森本	14:20~ ピラテス 高橋	14:15~ 機能改善EX 松本(穂)	14:00~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		14:15~ 初級スイング	
15	14:55~ 筋膜リリース 高橋		15:00~ 初級スイング 須佐美		15:00~ 整「肩甲骨」		15:35~ ボールリセット 吉田	15:35~ ヨガ 小原		15:25~ 簡単エクササイズ 小林	15:30~ 健美操 富田		15:35~ 筋膜リリース 高橋	15:20~ ジャイロ キネシス 太田(あ)			15:15~ スイム トレーニング		
16		15:35~ 棒気功太極拳 寺岡																	
17																			
18																			
19	18:15~ ボールEX 森本	18:15~ ボディメイク 高橋		18:15~ らくらく ストレッチ 富田			18:15~ 骨盤調整ヨガ 亀谷		18:30~ 筋膜リリース 高橋				19:30~ スピニング30 高橋						
20	下半身を集中的に 19:30~ BODY MAKE 片山	19:20~ ボディメイク 小島(智)	19:30~ 初級スイング 叶夢	19:30~ メリハリ BODY 中川	20:00~ スイム チャレンジ 川脇		19:15~ 体幹EX 森村	19:15~ はじめてヨガ 住吉		19:30~ スイング30 高橋	20:00~ 体幹EX 柴	20:15~ スイム トレーニング							
21	上半身を集中的に 20:30~ BODY MAKE 片山			20:40~ 機能改善 ストレッチ 中川						20:30~ マッスルメイキング 高橋									

◎身体に無理のないペースで運動再開をお願いいたします。
 ◎安全面から、強度の低いレッスンから再開させていただきます。
 ◎都合により、『休講』とさせていただきます場合があります。予めご了承ください。
 ※休講・代行の情報は、館内掲示またはホームページにてご確認ください。
 ◎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。
 25分 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。
【すべてのレッスンプログラムが定員制となります。】
 ◎第1スタジオ:17名(バイククラスは14名) ◎第2スタジオ:10名
 教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付いたします。
必ずご本人様のご署名ください。
 ◎プール(スイムクラス):10名 ◎プール(調整系・ウォーキングクラス):12名
 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ください。
【教室への参加について】
 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。
【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。