



	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	9:50~ ソフ カローバーナー 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~ ソフトステップ 田中(陽)		10:15~ ヨガ 岡田	10:15~ 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		
11	10:50~ ソフ カローバーナー 早川	10:50~ フラダンス45 西川		11:00~ はじめてヨガ カローバーナー 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~ ソフ カローバーナー 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 カローバーナー 岡田	11:15~ 体幹EX 中川		10:50~ ソフトステップ 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		12:00~ 水泳教室 (有料)	12:10~ 入門ステップ 吉田	12:15~ ラテンエアロ 中畑		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	12:30~ 腰痛改善 スイム 小島(汀)	12:15~ マニヤル アーツ 四方	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~ ポール de ピラテス 浅見		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~ ポール de ピラテス 岸田	13:15~ スイム エクササイズ 小島(汀)	13:00~ フィン&スイム		13:15~ ソフ カローバーナー 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 カローバーナー 小藪	13:20~ アクアマニヤル 四方	13:15~ ソフト 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~ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:35~ ステップスタート 四方	14:30~ 水泳教室 (有料)	14:15~ 身体調整 ストレッチ 岡田	14:15~ ソフ カローバーナー 富田(恵)	14:00~ スイム チャレンジ	14:25~ ソフ カローバーナー 森本	14:20~ マニヤル アーツ 高橋		14:00~ ソフト 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~ ソフト ステップ 松本(莉)	15:20~ 中級スイミング 保智		15:35~ ソフ カローバーナー 吉田	15:35~ ヨガ 小原		15:25~ ソフト 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~ ソフト カローバーナー 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(医性)	18:15~ ソフ カローバーナー 富田(恵)	18:15~ ソフト ステップ 山川			18:15~ ソフ カローバーナー 那須	18:15~ 骨盤調整 ヨガ 亀谷		18:15~ ソフト ステップ 四方	19:15~ ソフト ステップ 那須	19:15~ ソフト カローバーナー 柴							
20	19:30~ ZUMBA® 米田	19:20~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		19:30~ メリハリ BODY 中川	19:15~ ソフ カローバーナー 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	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	20:30~ ソフト 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 中川	20:15~ ヨガ教室 田中(三) (有料)		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~ マニヤル 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、再開させていただきます。  
 ◎一部教室プログラムは、「抽選」により参加者を決定いたします。  
 ◎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。女性限定の教室です。●抽選により参加者を決定する教室です。  
 ●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。  
**【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。  
 ※抽選は教室開始時間の15分前より開始いたします。  
 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りください。**  
**【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。  
**【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。