



※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用WEBページからご覧いただけます。

曜日	月 [MON]				火 [TUE]				水	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		プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	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	10:00～ はじめて ポール	10:00～ 入門エアロ 早川			10:00～ ヨガ 河内	10:00～ 入門エアロ 吉田	10:00～ ジャロキネシス 菱			10:00～ 自強術 松本(清)	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20～ アクアミックス 太田(順)		10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00～ チャレンジ ステップ 田中(陽)	10:20～ はじめてアクア 吉田		10:00～ ヨガ 岡田	10:00～ チャレンジ ステップ 水本	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ チャレンジ ステップ 水本	9:50～ ヨガ 住吉	10:00～ ストリート ダンス 坂井	10:30～ 腰痛改善 トレーニング	
11																									
12	12:00～ 入門ステップ 水本	12:00～ RADICAL ~UBOUND~			12:00～ 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	12:30～ 初級スイミング 須佐美		12:15～ マッシュ アール 四方	12:15～ 体幹EX 吉田	12:45～ 腰痛改善 トレーニング		12:00～ メハリ BODY 中川	11:50～ ポール de ピラテス 浅貝	12:00～ マッスル メイキング 森村	12:15～ はじめてピラテス 若菜				
13	13:00～ ヨガ 吉田	13:00～ はじめて スピニング			13:00～ Sintex® ~Tone(回復) 岸田	13:15～ ZUMBA® 米田				13:00～ フィン&ミト	13:30～ フラダンス 西川	13:30～ アクアピクス 吉田		13:15～ リラックス エロ 岡田	13:15～ チャレンジ エアロ 小藪	13:30～ アクアマッシュ 四方		13:00～ チャレンジ ステップ 早川	13:00～ マッシュ アール 高橋	13:00～ ZUMBA® 若菜	13:00～ スピニング45 森村				
14	14:00～ マッスル メイキング 高橋	14:30～ はじめて ステップ			14:00～ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:15～ ZUMBA GOLD40® 米田				14:25～ 入門ステップ30 四方	14:25～ 入門ステップ30 四方	15:05～ 入門ステップ30 四方		14:15～ 入門ステップ 小林	14:15～ チャレンジ エアロ 小藪	14:15～ スイム チャレンジ		14:00～ チャレンジ ステップ 浅貝	13:50～ シェイプ アップ 森本	14:00～ 入門ステップ 若菜	14:00～ 入門エアロ 若菜	14:15～ 初級スイミング			
15	15:00～ 筋膜ローラ ストレッチ 高橋	15:30～ 椿気太極拳 寺岡			15:00～ 初級スイミング 須佐美	15:00～ チャレンジ ステップ 松本(莉)				15:40～ 体調整 ストレッチ 吉田	15:45～ ヨガ 小原	15:30～ フコイラッソ 須佐美		15:15～ チャレンジ ステップ 小林	15:15～ 健美操 富田(恵)			15:00～ ベニング エアロ 森本	14:50～ ジャロキネシス 太田(あ)	15:00～ アクアピクス 松本(侑)	15:00～ RADICAL ~UBOUND~	15:15～ スイム トレーニング			
16																									
17																									
18	18:15～ ベニング エアロ 森本	18:15～ フラダンス 岡本			18:30～ チャレンジ エアロ 小藪	18:15～ ヨガ 吉田				18:30～ ブルサイド ウォームヨガ 河内	18:15～ チャレンジ エアロ 那須	18:15～ 機能改善 エクササイズ 森村		18:15～ チャレンジ エアロ 四方	18:15～ RADICAL ~UBOUND~										
19	19:15～ RADICAL ~UBOUND~	19:15～ ZUMBA® 国分			19:30～ ボディ メイク ヨガ 小島(智)	19:30～ チャレンジ ステップ 小藪				19:30～ アクアピクス 川勝	19:15～ 体幹EX 森村	19:30～ チャレンジ ステップ 那須	19:30～ アクアピクス 梅村	19:15～ 筋膜ローラ ストレッチ 四方	19:15～ チャレンジ エアロ 柴	19:30～ アクアピクス									
20	20:10～ チャレンジ ステップ 浅貝				20:10～ 初級スイミング 叶夢	20:30～ ボクシング ミックス 中川				20:10～ AQUA POWER 川勝	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	20:00～ マッシュ ワーク アウト 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴										
21																									

①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。

②三密を避け、より安全に教室を実施するため、FIAガイドラインに則り、すべての教室を事前予約制・定員制とさせていただきます。

③初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。女性限定のクラスです。

④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WEB予約画面・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】すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のWEBページからの予約となります。※会員登録専用ページのため、事前登録が必要となります。

【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場合があります。※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。※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。

自重トレーニング
格闘技EX
の組み合わせで
脂肪燃焼効果を
促します。