



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 住吉	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	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ フラダンス 西川			11:10~ 入門エアロ 吉田	11:00~ ウェープリング ストレッチ 島田			10:45~ アクアミックス 須佐美	11:00~ ベニック エアロ 岡田	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美		11:00~ ベニック エアロ 原根	11:00~ 美容/バレエ 新国	11:00~ フコイレルソ 吉田		10:50~ ベニック エアロ 岡田	10:50~ 体幹EX	10:50~ アクア シェイプ40 中川	10:50~ チャレンジ ステップ 中西	11:00~ Sintex® ~Tone(回復) 住吉	11:10~ はじめてアクア	
12	12:00~ ベニック 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~ プールサイド ウォームヨガ 亀谷	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 アーツ 四方	12:15~ 体幹EX 吉田	12:00~ フィン&スイム	12:00~ プールサイド ウォームヨガ 亀谷	11:50~ 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			13:15~ Sintex® ~Tone(回復) 岸田	13:15~ ZUMBA® 米田	スタジオ3			13:00~ フィン&スイム	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 ヨガ 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 アーツ 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			14:15~ アクアミックス 須佐美	14:15~ ZUMBA GOLD40® 米田				14:25~ ベニックステップ 四方	14:25~ ストリート ダンス 西川	14:15~ アクアピクス 吉田		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	14:15~ プールサイド ウォームヨガ 福島	13:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:15~ 機能改善EX 松本(健)	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~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:30~ 椿気太極拳			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)				15:00~ 身体調整 ストレッチ 吉田	15:05~ ベニックステップ 四方			15:15~ ベニック ステップ 小林	15:15~ 健美操 富田(恵)			15:00~ ベニック 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(健)	15:00~ RADICAL ~UBOUND®~	15:15~ スイム トレーニング		
16						15:45~ ヨガ教室 田中(三)				15:40~ ベニック エアロ 吉田	15:45~ ヨガ 小原	15:30~ フコイレルソ (有料)		16:15~ 自動整体 小林				16:15~ RADICAL ~UBOUND®~	15:50~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋					
17																								
18				スタジオ3																				
19	18:15~ ベニック エアロ 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		18:15~ チャレンジ エアロ 小藪	18:15~ ヨガ 吉田			18:30~ プールサイド 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		18:30~ プールサイド ウォームヨガ 木下	18:15~ チャレンジ ステップ 四方	18:15~ RADICAL ~UBOUND®~			19:15~ 体幹EX 森村	19:15~ チャレンジ ステップ 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ 筋膜ローラー 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	19:15~ RADICAL ~UBOUND®~	19:15~ ZUMBA® 国分	19:15~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		19:15~ ベニック エアロ 小藪	19:15~ チャレンジ ステップ 小藪			20:10~ アクアピクス 川勝	19:15~ ベニック エアロ 森村	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ アクアピクス 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			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	20:10~ チャレンジ ステップ 浅貝		20:10~ 初級スイミング 叶夢		20:15~ ボクシング ミックス 中川									20:00~ 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。										

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…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。