

月 [MON]		火 [TUE]		水 [WED] 休館日	木 [THU]		金 [FRI]		土 [SAT]		日 [SUN]	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10	10:00~ はじめてボール 住吉		10:00~ チェア エクササイズ		10:00~ ポールリセット		10:00~ ポールリセット					
11	11:00~ はじめてヨガ 住吉	11:00~ 腰痛改善 トレーニング	11:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	11:00~ チェア エクササイズ	11:00~ フィン&ミット	11:00~ ヨガ 吉田	11:00~ フィン&ミット	11:00~ 体幹EX 高橋		11:00~ スピニング30 森村	11:00~ 腰痛改善トレーニング 羽谷	11
12			12:00~ ヨガ 吉田	12	12:00~ マッスル メイキング 青江	タオルを利用しながらのストレッチ 身体が固い人におすすめ!!		12:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋		12:15~ タオルストレッチ 吉田	12:15~ マッスル メイキング 森村	12
13	12:30~ はじめてスピニング 高橋	13:00~ スイム エクササイズ		13		13:00~ スイム エクササイズ	13:00~ 25M アクアウォーキング 羽谷	13:00~ 25M アクアウォーキング 高橋				13
14	13:45~ マッスル メイキング 高橋		14:00~ ポールリセット	14	14:00~ 体幹EX 高橋	14:00~ はじめてスピニング 高橋	14:00~ マッスル メイキング 青江	14:00~ マッスル メイキング 青江		14:00~ はじめてヨガ 住吉		14
15	15:00~ ヨガ 吉田		15:00~ 体幹EX 高橋	15	15:00~ 身体調整 ストレッチ 吉田	15:15~ ボールEX 高橋	15:00~ ボールリセット 青江	15:00~ ボールリセット 青江		15:00~ ボールリセット 住吉	15:00~ スイム トレーニング 小島	15
16	16:15~ ポールリセット 吉田		16:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	16	16:15~ ポールリセット 吉田	16:15~ ポールリセット						16
19	19:00~ BODY MAKE 片山	19:00~ スイム エクササイズ	19:00~ メリハリBODY 森村	19	19:00~ 体幹EX 森村	19:00~ 機能改善スイム 小島	19:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋					19
20	20:00~ BODY MAKE 片山		20:00~ 目的別ストレッチ 森村	20	20:00~ はじめてヨガ 住吉		20:00~ マッスル メイキング 高橋	20:00~ スイム トレーニング 羽谷				20

下半身を集中的に
トレーニング!!

上半身を集中的に
トレーニング!!

…初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。

【お願い】

《スタジオの教室について》

- ・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。
- ・必ずご本人様のご署名ください。

《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ます。
- ・教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。