



	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	10:30~ アガアウォーキング 太田(晴)	9:50~ 姿勢改善 ピラテス 原楳	10:00~ 簡単エクササイズ 田中(晴)		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(晴)		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)	11:30~ 初級スイミング 小島(汀)	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~ パランスストレッチ 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~ 入門スイミング 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 体幹EX 吉田	12:15~ 体幹EX 新国		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~ フィン&スイム		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~ 中級スイミング 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(清)	14:00~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		14:15~ 初級スイミング	
15	14:55~ 筋膜リリース 高橋		15:00~ 初級スイミング 須佐美					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			25分 流水 流水						
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~ 初級スイミング 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~ スイミング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。
 …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。