



時短営業期間レッスン特別スケジュール② 《2021.2.8~3.7》

※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ページからご覧になれます。

	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)	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		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 ポール 住吉	9:50~ ソフ カローバーナ 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ソフ カローバーナ 吉田	10:00~ ジャイロキネシ 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 原核	10:00~ ソフトステップ 田中(陽)	10:20~ アクアミックス 太田(順)	10:20~ はじめてアクア 吉田	10:00~ ヨガ 岡田	9:50~ 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 早川	10:50~ フラダンス 西川		10:30~ はじめてアクア 太田(順)	11:00~ はじめてヨガ カローバーナ 住吉			10:45~ アクアミックス 須佐美	11:00~ ソフトステップ 富田(恵)	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 初級スイミング 小島(智)	11:00~ ソフ カローバーナ 原核	11:00~ 美容バレエ 新国	11:00~ フコイレルス 吉田 (有料)	10:40~ アクア シェイプ40 中川	10:50~ ソフト カローバーナ 岡田	10:50~ 体幹EX 水本		10:50~ ソフトステップ 池島	10:50~ はじめてヨガ 住吉	10:30~ 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~ ヨガ 吉田		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~ アクアミックス 須佐美	12:00~ マッスル メイキング	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:15~ 機能改善スイム 小島(智)	12:15~ マーシャル アーツ 四方	12:15~ 体幹EX 吉田	12:15~ フィン&ミット	11:50~ メリハリ BODY 中川	11:50~ ポール de ピラテス 浅貝	どちらか1本	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		13:15~ スイム エクササイズ 小島(智)	13:15~ ZUMBA® 米田	スタジオ3	13:00~ フィン&スイム	13:00~ フィン&スイム	13:00~ ソフト カローバーナ40 早川	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~ ソフ カローバーナ 小敷	13:20~ アクアマッシュ 四方	12:50~ ソフトステップ 浅貝	12:50~ マーシャル アーツ 高橋	12:50~ アクアシェイプ30 中川	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	13:55~ メリハリ BODY 池島		14:15~ アクアミックス 須佐美	14:15~ ZUMBA GOLD40® 米田	14:15~ はじめてヨガ 石川	14:25~ エチレンジングスイム 保智	14:40~ ソフト カローバーナ 松本(莉)	14:40~ ソフト カローバーナ40 早川	14:35~ ステップスタート 四方	14:15~ 水泳教室 (有料)	14:15~ ステップスタート 小林	14:15~ ソフ カローバーナ 富田(恵)	14:00~ スイム チャレンジ	13:50~ ソフト 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(南) (四)	14:00~ ステップスタート	14:00~ ソフ カローバーナ 若菜	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	14:55~ はじめて エアロ		15:00~ 初級スイミング 須佐美	15:00~ ソフトステップ 松本(莉)		15:05~ 中級スイミング 保智	15:00~ ソフト カローバーナ 山川	15:35~ ソフト カローバーナ 吉田	15:35~ ステップスタート 四方		15:15~ ソフト ステップ 小林	15:00~ フコイレルス (有料)	14:50~ ソフト カローバーナ 森本	15:00~ ジャイロキネシ 太田(あ)	15:00~ アクアピクス 松本(南)	15:00~ ヨガ 住吉	15:15~ スイム トレーニング								
16		15:35~ 棒気功&太極拳 寺岡			15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)		15:45~ フコイレルス (有料)																			
17	【スタジオレッスンの参加枠について】 ■ 黄色のレッスンは1日当たりおひとりさま2レッスンまでご参加(予約枠含む)が可能となります。 ■ 白色のレッスンは参加枠数に関係なくご参加いただけます。																									
18		スタジオ3																								
19	18:15~ ソフト カローバーナ 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 園分 (四)		18:00~ ソフ カローバーナ 山川				18:15~ ソフト カローバーナ 那須	18:15~ 機能改善 エクササイズ 森村		18:15~ ソフト ステップ 四方		18:15~ 筋膜ローラー ストレッチ	19:15~ ソフト ステップ 森村	19:15~ ZUMBA® 園分	19:15~ ボディメイク ヨガ 小島(智)	19:30~ アクアミックス 叶夢	19:00~ ソフト ステップ 山川	19:30~ アクアピクス 川脇	19:15~ 体幹EX 森村	19:15~ ソフト ステップ 那須	19:30~ アクアピクス 梅村	19:15~ ソフト カローバーナ 柴		
20	19:15~ ソフト ステップ 浅貝	19:15~ ZUMBA® 園分	19:15~ ボディメイク ヨガ 小島(智)	19:30~ アクアミックス 叶夢	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:00~ ヨガ教室 田中(三) (有料)		20:10~ アクア POWER 川脇	20:15~ ソフト カローバーナ 吉田	20:15~ ヨガ 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	20:10~ ソフト ステップ 浅貝			20:10~ 初級スイミング 叶夢																						

◎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。
 ◎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クラスです。 女性…女性限定のクラスです。
25M 流水…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・館内掲示版・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。
 ※事前に登録が必要です。

【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ます。
 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
 ※また、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。