



	月 [ MON ]					火 [ TUE ]					水 休館日	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	プールサイド	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		10:30～ はじめてアクアフィット 太田(順)		10:00～ ヨガ 河内	10:00～ 入門エアロ 吉田	10:00～ ジャイロキネシス 菱	10:30～ アクアミックス 須佐美		10:00～ 自衛術 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 原横	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	10:50～ チャレンジ ステップ 水本		10:00～ 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～ どちらか1本	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ フラダンス 西川	11:15～ 機能改善スイム 梅村		11:00～ 入門エアロ 吉田	11:00～ ウェービング エアロ ストレッチ 島田		11:15～ 初級クロール 須佐美		11:00～ ベジック エアロ 岡田	11:00～ ヨガ 松本(清)	11:00～ 機能改善EX 須佐美	11:00～ ベジック エアロ 原横	11:00～ 美容バレエ 新国	11:00～ フコイモル 吉田 (有料)		10:50～ ベジック エアロ 岡田	10:50～ 体幹EX	10:50～ アクア シェイプ40 中川	11:00～ ベジック ステップ 中西	11:00～ マットde ピラテス 若菜	11:10～ はじめてアクア		
12	12:00～ ベジック ステップ 水本	12:00～ はじめて スピニング45		12:00～ 水泳教室 (有料)		12:00～ 入門ステップ 吉田	12:00～ ラテンエアロ 中畑		12:00～ フィン&ミット 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～ 背泳ぎ 須佐美	12:30～ プールのサイド ウォームヨガ 福島	12:15～ マーシャル アーツ 四方	12:15～ 体幹EX 吉田	12:00～ フィン&スイム プールサイド ウォームヨガ 亀谷		11:50～ メリハリ BODY 中川	11:50～ ポール de ピラテス 浅貝		12:00～ ZUMBA® 若菜	12:00～ スピニング45 森村		
13	13:00～ ヨガ 吉田	13:00～ UBOUND®30 小田		13:15～ スイム エクササイズ 13:30～ 7分ウォーキング 島田		13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintex® ～Tone(回復)～ 岸田	スタジオ3	13:00～ 腰痛改善 トレーニング		13:00～ チャレンジ エアロ40 早川 どちらか1本	13:30～ フラダンス 西川	13:30～ アクアピクス 吉田		13:15～ 機能改善 エクササイズ 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		12:50～ チャレンジ ステップ 浅貝 どちらか1本	12:50～ マーシャル アーツ 高橋		13:00～ マッスル メイキング	13:00～ 入門エアロ 若菜		
14	14:00～ マッスル メイキング 高橋	14:00～ ZUMBA® 小田		14:15～ アクアミックス 須佐美		14:00～ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00～ はじめて エアロ	14:00～ はじめてヨガ 石川	14:45～ エディタニング スイム 保智		14:40～ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:25～ ベジックステップ 四方 どちらか1本	15:05～ ベジックステップ 四方	14:15～ 水泳教室 (有料)	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 羽谷	14:15～ プールのサイド 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(信)	14:00～ 入門ステップ 島田	14:00～ ウェービング ストレッチ 初級クロール 羽谷		
15	15:00～ 筋線ローラー ストレッチ 高橋	15:00～ 椿気功&太極拳 寺岡		15:00～ 平泳ぎ 須佐美		15:00～ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00～ はじめて ステップ		15:45～ 中級スイミング 保智		15:40～ ベジック エアロ 吉田	15:45～ ヨガ 小原		15:15～ 入門ステップ 小林	15:15～ EARTH YOGA® 堂坂	15:15～ フコイモル (有料)		14:50～ ベジック エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA® 高橋	15:00～ アクアピクス 松本(信)	15:00～ UBOUND®45		15:15～ スイム トレーニング 羽谷		
16																									
17																									
18			スタジオ3																						
19	18:15～ ベジック 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	18:30～ MARS YOGA® 小田		18:15～ チャレンジ エアロ 小藪	18:15～ ヨガ 吉田		18:30～ プールのサイド ウォームヨガ 河内		18:15～ 機能改善 エクササイズ 森村	18:15～ ベジック エアロ 那須	18:30～ UBOUND®45 プールサイド ウォームヨガ 木下		18:15～ UBOUND®45 小田										
20	19:15～ UBOUND®45 森村	19:15～ ZUMBA® 国分	19:15～ ボディメイク ヨガ 小島(智)	19:30～ アクアピクス 叶夢		19:15～ メリハリ BODY 中川	19:15～ チャレンジ ステップ 小藪		19:30～ アクアピクス 川藤		19:15～ 体幹EX 森村	19:15～ ベジック ステップ 那須	19:30～ アクアピクス 梅村		19:15～ EARTH YOGA® 高橋	19:15～ チャレンジ エアロ 柴	19:30～ アクアピクス								
21	20:15～ ステップ教室 浅貝 (有料)	20:15～ EARTH YOGA® 小田		20:10～ 初級スイミング 叶夢		20:15～ ボクシング ミックス 中川	20:15～ UBOUND®30 高橋		20:10～ AQUA POWER 川藤		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～ バタフライ 梅村		20:15～ マーシャル WORKOUT® 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴									

◎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、すべての教室を事前予約制・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。  
 …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・館内掲示ボード+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。  
 ※会員専用ページの為、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。