



| 月  | 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 | 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                | プールサイド               | スタジオ1                  | スタジオ2              | プール |                   |  |
| 10 | 10:00~ はじめてホール        | 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~ ジャイロキネシス 菱 |   |                       | 10:00~ 自強術 松本(清)     | 10:00~ 身体調整ストレッチ 岡田 |                    |                      | 10:00~ 姿勢改善ピラテス 原橋   | 10:00~ チャレンジステップ 田中(隆) |                   |                    | 10:00~ ヨガ 岡田            | 9:50~ 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~ チャレンジエアロ 早川    | 11:00~ フラダンス 西川       |                 |     |           | 11:00~ 入門エアロ 吉田        | 11:00~ ウェープリングストレッチ 島田       |                   |   | 11:00~ ベーシックエアロ 岡田    | 11:00~ ヨガ 松本(清)      |                     |                    | 11:00~ ベーシックエアロ 原橋   | 11:00~ 美容バレエ 新国      | 11:00~ フォունレス 吉田 (有料) |                   |                    | 10:50~ ベーシックエアロ 岡田      | 10:50~ スピーニング45 高橋    | 10:50~ アクアシェイプ40 中川 |                    | 11:00~ ベーシックエアロ 中西   | 11:00~ マットdeピラテス 若菜    |                    |     | 11:10~ アクアピクス     |  |
| 12 | 12:00~ ベーシックステップ 水本   | 12:00~ はじめてスピニング45 高橋 |                 |     |           | 12:00~ 入門ステップ 吉田       | 12:00~ ラテンエアロ 中畑             |                   |   | 12:00~ マッスルメイキング 西田   | 12:15~ ストリートダンス 西田   |                     |                    | 12:00~ ベーシックエアロ 高橋   | 12:00~ かんたん! 4泳法     | 12:00~ フルサイドウォームヨガ 亀谷  |                   |                    | 11:50~ メリハリBODY 中川      | 11:50~ ボール de ピラテス 浅貝 |                     |                    | 12:00~ ZUMBA® 若菜     | 12:00~ FIGHT DO®45 若菜  |                    |     |                   |  |
| 13 | 13:00~ ヨガ 吉田          | 13:00~ FIGHT DO®30    |                 |     |           | 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    | 13:30~ チャレンジエアロ40 早川 | 13:30~ フラダンス 西川     | 13:30~ アクアピクス 吉田   | 13:30~ チャレンジエアロ40 早川 | 13:15~ 機能改善エクササイズ 岡田 | 13:15~ チャレンジエアロ 小鼓     | 13:30~ アクアマニマル 四方 |                    |                         | 13:00~ ヨガ 吉田          | 12:50~ チャレンジステップ 浅貝 | 12:50~ FIGHT DO®45 |                      | 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   | 14:30~ ZUMBA®30       |                 |     |           | 14:00~ チャレンジエアロ 松本(莉)  | 14:00~ はじめてエアロ 石川            |                   |   | 14:45~ エキサイティングスイム 保智 | 14:25~ ベーシックステップ 四方  | 14:15~ 入門ステップ 小林    | 14:15~ チャレンジエアロ 小鼓 | 14:15~ ベーシックエアロ 小林   | 14:15~ スイム チャレンジ 羽谷  | 14:15~ フルサイドウォームヨガ 福島  |                   |                    | 14:00~ マッスルメイキング        | 13:50~ シェイプアップ 森本     |                     |                    | 14:00~ 入門ステップ        | 14:00~ ウェープリングストレッチ 島田 | 14:15~ 初級クロール 羽谷   |     |                   |  |
| 15 | 15:00~ 筋力トレーニング 高橋    | 15:15~ 棒気太極拳 寺岡       |                 |     |           | 15:00~ チャレンジステップ 松本(莉) | 15:00~ はじめてステップ 松本(莉)        |                   |   | 15:05~ ベーシックステップ 四方   | 15:40~ ベーシックエアロ 吉田   | 15:45~ ヨガ 小原        | 15:15~ ベーシックエアロ 吉田 | 15:15~ EARTH YOGA®45 | 15:15~ フォունレス (有料)  |                        |                   | 15:00~ ベーシックエアロ 森本 | 14:50~ EARTH YOGA®45 高橋 | 15:00~ アクアピクス 松本(莉)   |                     | 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~ ベーシックエアロ 森本    | 18:15~ フラダンス 岡本       | 18:15~ 棒気太極拳 園分 |     |           | 18:45~ MARS YOGA®30    | 18:15~ チャレンジステップ 小鼓          | 18:15~ ヨガ 吉田      |   |                       | 18:30~ 機能改善エクササイズ 森村 | 18:15~ ベーシックエアロ 今堀  | 18:15~ ベーシックエアロ 今堀 | 18:15~ ベーシックエアロ 今堀   | 19:15~ MARS YOGA®45  | 19:15~ チャレンジエアロ 柴      | 19:30~ アクアピクス     |                    |                         | 19:15~ UBOUND®45 森村   | 19:15~ ZUMBA® 園分    | 19:30~ アクアピクス 叶夢   |                      | 19:15~ メリハリBODY 中川     | 19:15~ チャレンジエアロ 小鼓 |     |                   |  |
| 20 | 20:15~ ステップ教室 浅貝 (有料) | 20:15~ FIGHT DO®30    |                 |     |           |                        |                              |                   |   |                       |                      |                     |                    |                      |                      |                        |                   |                    |                         |                       |                     |                    |                      |                        |                    |     |                   |  |
| 21 |                       |                       |                 |     |           |                        |                              |                   |   |                       |                      |                     |                    |                      |                      |                        |                   |                    |                         |                       |                     |                    |                      |                        |                    |     |                   |  |

◎エアロピクスクラス・ステップクラス・格闘技クラス・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。

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るため、途中入場はご遠慮ください。 ※レッスンを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。