

※左のマークがついたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容となっております。

※有料プログラムとなります。事前にフロントにてお申込みください。

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	FRIDAY	土	SATURDAY	日	SUNDAY
7:30	Aスタジオ 7:45 (30) yoga sun-tha 中村												
8:00	期間限定レッスン												
9:30	9:45 (30) リラクスマストレッチ & シナプソロジー 中村	9:30 (45) 健康体操 田丸		9:30 (45) 健康体操 菊永		9:30 (30) ストレッチボール 菊永		9:30 (45) ポールエクササイズ 田丸		9:30 (30) ボディコンパット 徳重			
10:00													
10:30	10:30 (45) ベーシックエアロ 丸山	10:30 (45) ピラティス 中村	10:30 (60) リラクスマヨガ 長谷	10:30 (45) ミドルエアロ 元田	10:30 (30) エクササイズヨガ 菊永	10:30 (45) ミドルエアロ 花田	10:30 (60) 太極拳 春田	10:30 (60) リラクスマヨガ 長谷	10:30 (60) ベリーダンス フィットネス 田丸	10:15 (60) オリジナルエアロ 白石	10:30 (45) yoga sun-tha 花田	10:20 (25) 水中ウォーキング 藤田	10:55 (25) 脂肪バイバイ 藤田
11:00													
11:30	11:30 (45) ボル・ド・プラ 中村	11:30 (60) 太極拳 春田	11:30 (30) パラソール 菊永	11:30 (60) ラテンエアロ 上野	11:15 (30) ベーシックエアロ 菊永	11:30 (45) ボディコンパット テック&30 篠崎	11:45 (45) はじめてラテン 花田	11:45 (45) ベーシックエアロ 田丸	11:30 (25) はじめて水泳 大里 各種水泳(中級) 高木	11:30 (30) ボル・ド・プラ 中村	11:30 (45) ベーシックエアロ 花田	11:30 (25) はじめて水泳 大里 各種水泳(中級) 高木	11:30 (25) 各種水泳 松井
12:00													
12:30	12:30 (60) オリジナルエアロ 山崎	12:30 (25) 筋トレ体操 山元	12:45 (45) スタートヨガ 菊永	12:45 (60) リラクスマヨガ 入木田	12:00 (45) シンプルステップ 元田	12:30 (60) やさしいヨガ 田丸	13:00 (90) パラレストレッチ アドバンス	2:45 (45) VIPR WORK OUT 樋之口	12:30 (45) フィットネス 岩崎	12:15 (60) リラクスマヨガ 長谷	12:30 (30) VIPR WORK OUT 新福	12:00 (45) マスターズ 松井	
13:00													
13:30	13:45 (45) ピラティス 堀田	13:00 (60) パラレストレッチ 初級	13:45 (45) シンプルステップ 角井	14:00 (45) グラビティ ピラティス 中村	14:00 (30) ボル・ド・プラ 角井	13:45 (45) ZUMBA 田丸	13:45 (45) リトモス 鳩吉	4:45 (45) ボディコンパット テック&30 丸尾	13:45 (30) グラビティグループ 丸尾	13:30 (45) ボディコンパット 45 篠崎	13:15 (45) ピラティス 花田	14:00~18:30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます	
14:00													
14:30	14:45 (60) テック&30 ヨガ 長谷	14:30 (30) ストレッチボール 野元	14:45 (60) ボディコンパット テック&45 堀田	15:00 (45) ピラティス 中村	※Jrスクール 15:00(60) Jr.体育教室	14:45 (60) オリジナルエアロ 角井	15:00~19:30 ジュニアスイミングスクール時間帯	※Jrスクール 15:00(60) Jr.体育教室	※Jrスクール 15:00(60) Jr.体育教室	14:30 (45) リトモス 中村	14:15 (45) シンプルステップ 菊永	14:00~18:30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます	
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00 (45) ZUMBA 田丸	19:00 (30) フランカヨガ 林	19:00 (45) ボディコンパット テック&30 徳重	19:00 (45) ラテンエアロ 上野	19:00 (45) シンプルステップ 菊永	19:00 (45) ミドルエアロ 徳重	19:00 (45) フィットネス 岩崎	19:00 (30) ボディコンパット30 堀田	19:00 (30) ストレッチボール 山崎	18:30 (60) ボディコンパット 山下	19:00 (25) アクアピクス 堀田	19:00 (25) アクアピクス 堀田	
19:30													
20:00	20:00 (45) ボディコンパット テック&30 新福	20:00 (60) リラクスマヨガ 花田	20:00 (60) 月替わりレッスン ※詳細は右下に記載しています 上野	20:00 (60) リラクスマヨガ 菊永	20:00 (30) パラソール 菊永	20:00 (60) ボディコンパット 山下	20:00 (60) ボディコンパット 山下	19:45 (30) ボル・ド・プラ 丸尾	19:45 (45) シンプルステップ 山崎	19:45 (60) テック&30 長谷	19:30 (45) メニュー マスターズ	19:30 (45) メニュー マスターズ	
20:30													
21:00	21:00 (45) ボディコンパット 45 古殿		21:00 (25) 脂肪バイバイ 山元	21:00 (25) ラクラク泳 山元	21:15 (45) yoga sun-tha 今和泉	21:15 (45) yoga sun-tha 今和泉	21:15 (45) ボディコンパット 45 新福	20:30 (60) リラクスマヨガ 長谷	20:30 (60) リラクスマヨガ 長谷				
21:30													
22:00													
22:30	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	22:30 トレーニング時間終了	21:30 トレーニング時間終了	21:30 トレーニング時間終了	21:30 トレーニング時間終了	21:30 トレーニング時間終了

お楽しみレッスン
別紙にてご確認をお願い致します。

フリースイム・フリーウォーク専用

プログラムに関してのご案内

- スタジオプログラムには、定員がございます。(レッスン開始30分前より受付いたします)
- 受付表に名前の記入をお願いいたします。(代筆はご遠慮ください)
- インストラクターの変更をする場合がございます。
- レッスン開始後、スタジオレッスンは10分、プールレッスンは5分まで入室・入水できます。



営業時間	平日	7:00~23:00
	土曜日	7:00~22:00
	日曜日	9:00~21:00
	休館日	第2,第4日曜日

ショートレッスン 14:30 ひめとれ

ショートレッスン 13:30 シナプソロジー

ショートレッスン 12:15 ひめとれ 13:15 シナプソロジー

NEW プログラム

【ヨガサンタ】
運動が不得意な方や身体が硬い方にもおすすめのクラスです。ゆっくりとしたペースで深い呼吸と身体を動かす心地よさを「感じる」=「内側にも目を向ける」事により肉だけでなく精神の安定など心への働きかけも大切にするプログラムです。座位・立位ともバランスよく構成された、ヨガ初めての方へヨガに慣れてきた方にもおすすめのクラスです。sunは太陽、thaは月という意味です。

【各種水泳(中級)】
4泳法25m泳げる方のプログラムです。(4泳法:クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)
細かいドリル練習(フォーム練習)を行います。
また、1ヶ月ごとに泳ぐ種目も変わりますので色々な泳法にチャレンジできます。
このレッスンで長い距離にもチャレンジしてみませんか?

【楽のびストレッチ】
『楽のびストレッチ』とはテニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋膜リリース」と科学的アプローチによるストレッチ「A I S」を組み合わせて筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら理想的な身体の状態にするエクササイズです。こりや痛みなどを解消し、カラダの歪みを解消する事で姿勢を改善し、見た目も中身も快適なカラダを手に入れる事が出来るレッスンです。