

※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	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ
8:00	期間限定レッスン												
9:30	9:45 (30) リラクゼーション & 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) ボール 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) パーソナルエアロ 丸山	10:30 (45) ピラティス 中村	10:30 (60) リラクゼーション 長谷	10:30 (45) フィットネスフラ 田丸	10:30 (45) ミドルエアロ 元田	10:30 (45) ミドルエアロ 花田	10:30 (60) 太極拳 春田	10:30 (60) リラクゼーション 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) バランスボール 菊永	11:30 (30) パラソル 菊永	11:30 (60) ラテンエアロ 上野	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	11:30 (25) はじめて平泳ぎ 大里 各種水泳(中級) 高木	11:45 (45) パーソナルエアロ 田丸	11:30 (30) ボル・ド・プラ 中村	11:30 (45) パーソナルエアロ 花田	11:30 (25) はじめて平泳ぎ 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	13:00 (45) 楽のび ストレッチ 元田	12:45 (60) リラクゼーション 入木田	13:00 (30) メニューマスターズ	12:30 (60) やさしいヨガ 田丸	12:30 (25) 肩こり腰痛 スッキリ 高木	12:45 (45) VIPR WORK OUT 教室&30 樋之口	12:15 (60) リラクゼーション 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) バレエストレッチ 初級	13:45 (45) シンブルステップ 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	14:00 (45) HIPHOP 杉山	13:45 (45) ZUMBA 田丸	13:30~14:30	13:45 (45) リトモス 鳩吉	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	14:00~18:30は 泳ぐ専用13:30のみ
14:00													
14:30	14:45 (60) テック&30 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	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	14:45 (60) ボディコンパット テック&45 古殿	15:00~19:30 ジュニアスイミング スクール時間帯	4:45 (45) ボディコンパット テック&30 丸尾	15:00~19:30 ジュニアスイミング スクール時間帯	15:30 (60) ボディコンパット 徳重	14:00~18:30は 泳ぐ専用13:30のみ	16:00~19:30は 泳ぐ専用13:30のみ
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) フラナガヨガ 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) リトモス 田丸	19:00 (45) シンブルステップ 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	19:00 (60) ボディコンパット 山下	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) リラクゼーション 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) リラクゼーション 菊永	20:00 (60) ボディコンパット 山下	20:00 (30) パラソル 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	20:00 (30) ボル・ド・プラ 丸尾	19:45 (45) シンブルステップ 山崎	19:45 (60) ボディコンパット 長谷	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		21:15 (45) ボディコンパット 45 徳重	21:00 (25) 脂肪バイバイ 山元	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) リラクゼーション 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		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。

20:30 トレーニング時間終了



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。