

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00	「予約」クラスはWEBにてご予約が必要となります。																							09:00		
15																								15		
30																								30		
45																								45		
10:00																								10:00		
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00～10:45 小田 忠明	体を整えるコンディショ ニング 10:05～10:50 関 仁淑			アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 郡山 恵			ヨガ45 10:00～10:45 松成 広子	エアロ1 10:10～10:50 今村 恵子		アクアダンス30 10:10～10:40 小堀 民子		エアロ1 10:00～10:40 小田 忠明	骨盤リズムダイエット45 10:00～10:45 石黒 晴美			ステップ1 10:00～10:40 依田 直也	ヨガ45 09:50～10:35 森木 さくら			BAILA BAILA45 10:00～10:45 猿谷 英子	太極拳45 10:15～11:00 田中 由紀			15	
30																										30
45	予約	有料 予約			予約			予約	予約		整理券										予約					45
11:00																										11:00
15	骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 サトウタカコ	エアロ2 11:10～12:00 関 仁淑	ストレッチ15 11:15～11:30	有料 予約	HATHA YOGA ディー プ プレス フロウ45 11:10～11:55 郡山 恵				ステップ1 11:10～11:50 今村 恵子		有料 予約	HULA HULA 11:05～11:50 石黒 晴美	はじめてバレエ 11:15～11:45 太田 直美				DDD STYLE HIPHOP 11:05～11:50 たかはし ごう	FULLSTEP MOVEMENT 11:00～11:45 依田 直也		アクアダンス30 11:00～11:30 山本 ぼち	HATHA YOGA ディー プ プレス フロウ45 11:10～11:55 猿谷 英子	キックシェイプ30 11:25～11:55 齊藤 新吾			15	
30																										30
45	予約	予約	汗かきサーキット 11:40～12:00		予約				予約			予約	予約				予約	予約			予約	予約				45
12:00		予約																								12:00
15																										15
30	ヨガ45 12:20～13:05 横田 美樹子	ジャイロキネシスforビ ギナー 12:15～13:00 サトウタカコ			エアロ1 12:20～13:00 さとこ			やさしいジャズダンス 12:15～13:00 A K I	カラダほぐすYOGA45 12:10～12:55 今村 恵子	お腹シェイプ15 12:15～12:30	有料 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 めり	ボールドブラ 12:05～12:35 太田 直美	メリハリHIP 12:00～12:20			TRAINING CLUB 12:30～12:45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:55 倉本 珠絵	TRAINING CLUB 12:05～12:20			メリハリUPPER BODY 12:30～12:50	汗かきサーキット 12:15～12:35			30
45	予約	有料 予約			予約			予約	予約			予約					予約	予約			予約	予約				45
13:00																										13:00
15																										15
30	パワーラッシュ30 13:30～14:00 大澤 遼	気功45 13:25～14:10 那須 順子			カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 さとこ				エアロ2 13:25～14:15 長谷川 昌美	パワーラッシュ30 13:20～13:50 鈴木 泰介			HATHA YOGA ディー プ プレス フロウ45 13:25～14:10 北条 しかり				HATHA YOGA ディー プ プレス フロウ45 13:25～14:10 高尾 美香子	スリムボクシング30 13:10～13:40 倉本 珠絵			骨盤リズムダイエット45 13:00～13:45 猿谷 英子	ファイティングラッシュ45 13:30～14:15 金子 勇太			30	
45	予約				予約				予約	予約											予約					45
14:00																										14:00
15																										15
30	ファイティングラッシュ30 14:25～14:55 大澤 遼	太極拳45 14:35～15:20 那須 順子			キックシェイプ30 14:30～15:00 金子 勇太	元氣サポートコンディショ ニング 14:25～14:55 さとこ			カラダしほるYOGA45 14:10～14:55 さとこ				セルフコンディショ ニングスクール45 14:30～15:15 北条 しかり				美カラテFit 14:35～15:20 ゆりっぺ	スリムボクシング30 14:00～14:30 大澤 遼			ステップ1 14:25～15:05 小宮 知子				30	
45	予約				予約	有料 予約			予約												予約					45
15:00																										15:00
15																										15
30	HULA HULA 15:15～16:00 Shun	太極拳入門スクール 15:35～16:05 那須 順子			やさしいラテン 15:20～16:05 Shun	太極拳スクール60 15:20～16:20 那須 順子																				30
45	予約	有料 予約			予約																					45
16:00																										16:00
15																										15
30	HULA HULA有料ク ラス45 16:20～17:05 Shun				ラテンダンススクール 16:25～17:10 Shun																					30
45	有料 予約				有料 予約																					45
17:00																										17:00
15																										15
30																										30
45																										45
18:00																										18:00
15																										15
30																										30
45																										45
19:00																										19:00
15	パワーラッシュ30 19:15～19:45 齊藤 新吾	カラダほぐすYOGA45 19:15～20:00 武守 佑真			ヴィンヤサヨガ60 19:00～20:00 勝田 真有	やさしいバレエ 19:00～19:45 小野 朝子		やさしいラテン 19:00～19:45 Shun	Diet Club 19:10～19:40 河合 忠義			RITMOS45 19:05～19:50 桶屋 美千子	陰ヨガ45 19:00～19:45 高尾 美香子												15	
30	予約				予約	予約		予約				予約	予約													30
45																										45
20:00																										20:00
15																								15		
30	20時以降のレッスンは全て休講となります。 また19時～20時代レッスンは時間・内容を一部変更して実施します。																							30		
45																								45		
21:00		武守 佑真			有本 亜実																					21:00

◆スタジオレッスンweb予約について
□各スタジオで行われるレッスンが対象です。（予約表記クラス）
※ご予約時に場所指定が可能になります。
※アクアエリアで行われるレッスンは対象外です。
（レッスン開始60分前より整理券をプールサイドにて配布となります。）
※有料レッスンにつきましては、参加予約のみ可能、場所指定なしとさせていただきます。
◆入場について
該当クラススタート10分前より各スタジオ前よりご入場頂けます。

◆プール整理券について
□配布時間：対象レッスン開始60分前より配布致します。
□配布場所：プールサイド
※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します