

2月 時短営業中レッスンスケジュール

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																			10:00	
15	エアロ1 10:00～10:40 浜口 奈月	太極拳45 10:10～10:55 于華	アクアワーク20 10:15～10:35	ヨガ60 09:55～10:55 高屋 由紀子	マットピラティス オリジナル 10:00～10:30 小柳 光	クロール 入門30 10:10～10:40 石田 健人	ステップ1 10:00～10:40 浜口 奈月	アクティブ ストレッチ 10:00～10:30 阿久澤 拓也			シェイピング30 10:00～10:30 阿久澤 拓也			ヨガ45 10:15～11:00 里実	HULA HULA 有料クラス 10:10～10:40 小池 光世		リフレッシュ体操45 10:15～11:00 理恵		アクアミット+F30 10:45～11:15 小堀 民子	15
30																				30
45				整理券															45	
11:00			はじめてスイム30 10:45～11:15 熊澤 大輝																11:00	
15	カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月	太極拳48式 11:10～12:10 于華	スイムスクール 【平泳ぎ】 11:30～12:15 浜田 貴夫	エアロ2 11:15～12:05 村瀬 裕太郎	アロマヒーリング ストレッチ45 10:50～11:35 小柳 光	テクニカルレッスン 10:50～11:35 石田 健人	ヨガ60 11:00～12:00 里実	RHYTHM MASTER 10:55～11:40 浜口 奈月			HULA HULA 10:50～11:35 naho			HULA HULA 10:50～11:35 小池 光世				アロマミット+F30 10:45～11:15 小堀 民子	15	
30																			30	
45				整理券															45	
12:00																			12:00	
15	オリジナル ピラティス30 12:05～12:35 浜口 奈月	有料	有料	リセットストレッチ& トレーニング 11:50～12:50 小柳 光	アクアYOGA 11:45～12:15 柿島 由香	アクアダンス30 12:25～12:55 柿島 由香	上半身シェイプ 12:20～12:35	お悩み解消yoga 12:15～12:45 里実			カラダほぐす YOGA30 11:55～12:25 naho			ポイント集中スイムス クール 12:05～12:50 星 美穂					15	
30																			30	
45				有料															45	
13:00																			13:00	
15	ヨガ45 13:05～13:50 白石 典子	スリムボクシング30 13:00～13:30 中居 祐亮	スイムスクール 【4泳法】 12:30～13:15 浜田 貴夫	美姿勢ワークアウト 12:25～13:10 古園井 美果			ヒーリング ストレッチ20 13:00～13:20				社交ダンス45 12:55～13:40 赤井 裕子			FULLSTEP MOVEMENT 13:00～13:45 種市 沙東梢					15	
30																			30	
45																			45	
14:00																			14:00	
15	14:10～14:25 石森 憲士朗	バレエ45 14:00～14:45 去石 有智子	スイムスクール 【クロール・背泳ぎ】 13:30～14:15 浜田 貴夫	カラダほぐす YOGA30 13:40～14:10 柿島 由香	やさしいバレエ 13:25～14:10 古園井 美果	背泳ぎ30 13:30～14:00 石田 健人	リフレッシュ 体操45 13:45～14:30 理恵	パワーラッシュ30 13:25～13:55 石森 憲士朗			[CARDIO]トレーニング ZONE 14:00～14:45 斉川 和恵			オリジナルピラティス ストレッチ45 14:05～14:50 種市 沙東梢					15	
30																			30	
45																			45	
15:00	ヒーリング ストレッチ20 14:50～15:10	バレエスクール45 15:00～15:45 去石 有智子	アクアダンス30 14:30～15:00 増田 祥子	ZUMBA 14:30～15:15 Sonokka										スキルアップクロール 14:30～15:15 石田 健人					15:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
16:00																			16:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
17:00																			17:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
18:00																			18:00	
15	お腹すっきり 森井 拓馬 18:10～18:25	ダビチアンダンス スクール30 18:00～18:30 龍野 晴香																		15
30																				30
45																			45	
19:00	ヒーリングストレッチ20 鈴木 恵子 18:35～18:55	HULA HULA 18:45～19:30 龍野 晴香																		19:00
15																				15
30																			30	
45																			45	
20:00																			20:00	

平日夜のレッスンに変更がございます

整理券について
レッスン開始1時間前からフロントにてお配りいたします
【定員】
Aスタジオ・・・◇静的クラス42名／◆動的クラス37名
Bスタジオ・・・◇静的クラス34名／◆動的クラス29名
バレエクラス 24名
アクアレッション・・・48名／スイムレッスン・・・40名
※スタジオ開放時は、譲り合ってください。
持込可能なアイテムは、スタジオレッスンで使用している
アイテムのみ可能。
※スタジオレッスン時は、マスクの着用・手指消毒をお願い致します。
※朝の最初のレッスンはオープン後、夜の最初のレッスンは1日時
よりお並びいただけます。その他のレッスンは前のレッスン
入場後、次のレッスンの整列をお願い致します。
※当面の間、お荷物を置いての整列も可といたします。
ただし、他人の場所取り、レッスンを抜けての場所取りは
ご遠慮ください。
また、お荷物の紛失や破損、場所の確保の責任は負いかねます。
※スケジュールの写真撮影可。館内の撮影や録画はご遠慮ください。