

時間	日曜				月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				時間					
	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ	Studio A	Studio B	Pool	Outdoor / ストレッチ								
9:30	定員45名	定員20名			定員45名	定員20名				定員20名	定員45名	定員20名			定員45名	定員20名			定員45名	定員20名			定員45名	定員20名			定員45名	定員20名			60分 9:30~キッズプール			
10:00	45分 10:00~ 骨盤ヨーガ 洗木 智美	45分 10:00~ 美彩心 佐藤 由紀子			45分 10:00~ ズンバ MIEKO	45分 10:00~ 初級ステップ 中村 守	30分 10:15~ 背泳ぎ初級 吉田 恵理			45分 10:00~ ヨーガ 黒田 由貴子	45分 10:00~ ピラティス 佐藤 由紀子		45分 10:15~ アクアピクス 栗原 純奈		45分 10:00~ フットセラピー 高島 寿子	45分 10:00~ 気功 森田 道子			45分 10:00~ 太極拳初級 中村 純子	30分 10:00~ エアロ入門 井田 やよい			45分 10:00~ 中級エアロ 鍋島 久枝	45分 10:00~ アースヨーガ 佐藤 由紀子										
11:00										45分 10:30~ ウェイクアップ コア 轟 莉菜										45分 10:50~ ベリフィットネス MIEKO			45分 11:05~ 初級ステップ 鍋島 久枝	45分 11:00~ 初級ステップ 鍋島 久枝	45分 11:00~ アクアピクス 栗原 純奈									
11:30	45分 11:05~ 初級エアロ 洗木 智美	45分 11:05~ ピラティス 佐藤 由紀子	45分 11:30~ 背泳ぎ初級 多胡 亮太		45分 11:05~ ボディバランス 内藤 恭子	45分 11:05~ 初級エアロ 中村 守	45分 11:15~ アクアピクス 吉田 恵理			30分 11:05~ ボディメイク& ストレッチ 黒田 由貴子	45分 11:05~ 骨盤シェイプ 洗木 智美			45分 11:05~ 初級エアロ 高島 寿子	30分 11:15~ 筋線リリース 直江 佐和子	30分 11:30~ アクアピクス 吉田 恵理			45分 11:05~ ボディメイク& ストレッチ 井田 やよい		20分 11:15~ アクアバンド 吉田 恵理(定員30)		45分 11:05~ ピラティス 佐藤 由紀子	45分 11:00~ 初級ステップ 鍋島 久枝	45分 11:00~ アクアピクス 栗原 純奈									
12:00										45分 11:45~ コアトレ マシンピラティス 轟 莉菜 (定員8)			45分 11:45~ クール中級 吉田 恵理							30分 11:55~ ピラティス MIEKO	30分 12:00~ クール初級 吉田 恵理		45分 12:10~ エアロ入門 佐藤 由紀子	45分 12:10~ コアトレ マシンピラティス 板井 俊憲 (定員8)	45分 12:30~ バタフライ初級 多胡 亮太									
12:30	45分 12:10~ ボディパンプ 姉ヶ崎	30分 12:10~ 筋線リリース Miwako	45分 12:30~ 平泳ぎ中級 多胡 亮太		45分 12:10~ 骨盤ビューティ ストレッチ 内藤 恭子	30分 12:10~ 青竹エクササイズ 直江 佐和子	45分 12:30~ 週替わりレッスン 吉田 恵理			30分 12:00~ エアロ入門 佐藤 由紀子	30分 12:25~ ピラティス入門 嶋田 知里			15分 12:10~ フットセラピー	45分 12:25~ リラクゼーション ヨーガ レイコ	30分 12:30~ バタフライ初級 吉田 恵理			45分 12:10~ ズンバ Kyon☆	20分 12:45~ ストレッチボール 笠原 玲菜	45分 13:00~ 週替わり レッスン 吉田 恵理		45分 13:00~ ボディパンプ 若木 健志	45分 13:20~ コアトレ マシンピラティス 板井 俊憲 (定員8)										
13:00		45分 13:00~ 骨盤ヨーガ Miwako			45分 13:15~ ボディアタック ボディメンテナンス 磯田 美紀	45分 13:05~ ボディアタック 富永 裕樹	45分 13:45~ クール中級 鷺 克次				45分 12:55~ 脂肪燃焼エアロ 鍋島 久枝	45分 13:20~ コアトレ マシンピラティス 嶋田 知里 (定員8)	45分 14:00~ バタフライ中級 吉田 恵理		45分 13:15~ レズミルストーン 嶋田 知里	45分 13:30~ 初級エアロ 中村 守	30分 13:30~ プライベート レッスン			45分 13:15~ ウエストシェイプ エクササイズ 嶋田 知里			45分 13:00~ ボディパンプ 若木 健志	45分 13:20~ 骨盤ヨーガ 遠藤 智恵子										
13:30	45分 13:15~ ボディアタック 岡崎 拓										45分 14:05~ フラ 片居木 浩子				45分 14:20~ ボディジャム 川島 麻里奈	30分 14:35~ 姿勢改善 ストレッチ 嶋田 知里	30分 14:15~ 平泳ぎ初級 多胡 亮太			45分 14:20~ ヨーガ Haruka	45分 14:20~ コアトレ マシンピラティス 嶋田 知里 (定員8)	45分 14:15~ アクアピクス 笠原 玲菜		60分 14:05~ ボディコンパット 富永 裕樹	45分 14:25~ ナチュラル ボディメンテナンス 磯田 美紀									
14:00																																		
14:30	45分 14:20~ ズンバ 車 雪梅	45分 14:15~ コアトレ マシンピラティス 鷺 克次 (定員8)			45分 14:20~ 太極拳 河口 紀子	45分 14:15~ シェイプ ボクササイズ 磯田 美紀					45分 15:15~ ボディバランス 内藤 恭子				45分 15:25~ ボディバランス 嶋田 知里		45分 15:00~ 背泳ぎ中級 多胡 亮太			45分 14:20~ ヨーガ Haruka	45分 14:20~ コアトレ マシンピラティス 嶋田 知里 (定員8)	45分 14:15~ アクアピクス 笠原 玲菜		45分 15:25~ リトモス KAORI	45分 15:30~ ヨーガ 洗木 智美	45分 15:30~ 週替わりレッスン 多胡 亮太	30分 15:45~ コアトレ ファンクショナル 板井 俊憲(定員5)							
15:00																																		
15:30	45分 15:25~ 初級エアロ 中村 守	45分 15:30~ コアトレ マシンピラティス 鷺 克次 (定員8)			45分 15:25~ ソフヨーガ レイコ																													
16:00																																		
16:30																																		
17:00					60分 16:45~ avex Dance Master KIDS	60分 16:45~ ジュニア 空手	150分 16:15~ キッズプール																											
17:30					60分 16:45~ チアダンス	60分 16:45~ ジュニア 空手																												
18:00																																		
18:30					60分 18:00~ チアダンス	60分 18:00~ ジュニア 空手																												
19:00																																		
19:30																																		
20:00	<p>■前月20日0時に次月分のご予約が可能となります。</p> <p>■レッスンは専用サイトからご予約をお願い致します。</p> <p>■同時に予約できるレッスンは最大10本までです。</p> <p>■レッスンのキャンセルは10分前までをお願い致します。</p> <p>■無断でのキャンセルは、ご遠慮ください。</p> <p>ご予約に関してご不明な点がございましたら スタッフまでお声掛け下さいませ。 ご理解ご協力を頂きますようお願い申し上げます。</p>				45分 19:45~ ボディジャム 阿部 暁都	45分 20:00~ ピラティス 遠藤 智恵子				45分 19:30~ コアトレ マシンピラティス 板井 俊憲 (定員8)	45分 19:30~ ズンバ Kyon☆			45分 19:30~ デトックスヨーガ Haruka	90分 19:20~ avex Dance Master Teen	45分 19:30~ クール初級 鷺 克次			45分 19:20~ 初級エアロ 鍋島 久枝	45分 19:30~ 骨盤シェイプ 轟 莉菜			30分 19:30~ コアトレ ファンクショナル 板井 俊憲(定員5)	90分 19:30~ avex Dance Master Teen										
20:30																																		
21:00																																		
21:30									45分 20:50~ ボディコンパット 阿部 暁都	45分 21:05~ 月(ヨーガ) 遠藤 智恵子																								
22:00																																		
22:30																																		

- レッスン代行の場合は原則として、1週間前までに所定の掲示板にてお知らせ致します。
- 危険防止のため、開始から10分以上過ぎてのご参加はご遠慮下さい。
- レッスン前後、通路やストレッチマットでの談笑はご遠慮下さい。
- プールレッスンは予約不要です。「アクアバンド」のレッスンのみ30分前からプールにて整理券を配布致します。
- プライベートレッスン(プール)の終了時間は、お客様入れ替わりのため、多少延びることがございます。予めご了承下さいませ。

体験有

コアトレ (有料)	体験有	美腸プログラム (有料)	プール泳法指導 (有料)	KIDSスクールプログラム
ホットプログラム (室温38℃)		変更レッスン (赤字:変更点)	体験有	マークの付いている物は、体験を受け付けているところがあります。お気軽にお近くのスタッフまでお声掛けください。

初めての方でも強度の調整が可能なクラス