

曜日	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド	休館日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 斉藤	カルナ・ストレッチ 9:45~10:30 柴田(晶)	★ 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)			太極剣 スクール 9:20~10:20 彰(ホウ) 【2018.7-2018.9】	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ			ビギナーSTEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨーガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	★ 有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ビギナー マーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 斉藤 【2018.7-2018.9】	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)			レッツスタート 10:30~11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00~10:45 Sara			ファットバーンエアロ 10:10~11:00 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:30 山口		11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 ナカムラ	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	からだの芯を強くする AQコンディショニング 12:05~12:50 YUKIE【2018.7-2018.9】			STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:00~11:45 テラダ			ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	48式太極拳 スクール 11:40~12:40 山口 【2018.7~2018.9】	★ 有料スイミング 12:35~12:50 柴田(淳)	12:00
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~13:40 CHIKA	ピギナーJAZZ 13:45~14:15 CHIKA	ピギナーJAZZ 13:45~14:15 CHIKA	姿勢改善 O脚&猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2018.7-2018.9】		バランスボール 12:10~12:40 富澤	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ		フリースペース	アキアセラピークエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2018.7-2018.9】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	★ 有料スイミング 12:55~13:25 KIYOMI	13:00
14:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE	アキアセラピーク 15:15~16:00 クリハラ			RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	アキアセラピーク 13:40~14:25 YUKIE			STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	除・ヨーガ (リラククス) 13:00~13:45 Sara		14:00
15:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨーガ (調整) 15:35~16:20 ジュン	ワンポイント 16:10~16:40 柴田			ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara			コンピネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	沖・ヨーガ 14:40~15:40 Hisa	★ マスターズ (初・中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2018.7-2018.9】	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO 【2018.7-2018.9】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ				太極拳 15:30~17:00 三千	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 KOMI			フリースタイル (シアタラテンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	★ 有料スイミング 16:00~16:45 中村	16:00
18:00		ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュタ・ヨーガ 18:00~19:00 ミヤモト			ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ	★ マスターズ (初級) スクール 18:55~19:55 中村【2018.7-2018.9】	18:00
19:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ	ピラティス 19:40~20:25 仁美				STEP FUN 19:15~20:00 ミヤモト	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO			ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュン	★ マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村 【2018.7-2018.9】	19:00
20:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラククス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美				モムチャンダイエイト 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:30~21:30 TOSHIO			ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュン		20:00
21:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger							21:00
22:00											9月 肩・首 10月 股関節・前後 11月 股関節・開脚 12月 肩・背骨		22:00

曜日	金曜日				土曜日			日曜日		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース POOLサイド	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00	リズムエアロ 9:45~10:15 柴田(晶)	バランス コンディショニング 9:20~10:20 MaNa	★ 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 斉藤 【2018.7-2018.9】	目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa		ZUMBA 10:15~11:00 吉村	★ アシュタंगा・ヨーガ (ベーシック) 10:00~11:00 めぐみ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
11:00	バランス コンディショニング 10:30~11:30 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ	ウォーターアシスト ウォーキング スクール 11:15~12:00 YUKIE 【2018.7-2018.9】	★ プールサイド 筋力リリース 11:45~12:15 鈴木	ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤		ボクササイズ 11:10~11:55 吉村	クラシックバレエ 11:20~12:20 美月	
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨーガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO	水を知る! スクール 12:20~13:05 YUKIE 【2018.7-2018.9】	★ フリースペース ストレッチ 14:30~14:45	ピギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		モムチャンダイエイト 12:15~13:00 romi	バレエウォーク スクール 12:30~13:15 美月 【2018.7-2018.9】	★ ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 桑名
13:00	HIPHOPダンス 12:50~13:40 美姫	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2018.4-2018.9】	アキアセラピークエクササイズ 13:45~14:15 佐藤		コンピネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE	パリのヒーリングヨーガ 13:30~14:30 インガミ	★ 有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 桑名
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ピギナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO	★ 有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤		ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		かんたんコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE	★ アシュタंगा・ヨーガ 14:40~15:25 TOSHIO	★ 有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	ベリダンス 15:00~16:00 インガミ			★ コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa	★ 初めのヨーガ 15:35~16:35 ジュン	
16:00	自選剣スクール 16:05~17:05 彰(ホウ) 【2018.7-2018.9】	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ	★ カルナ会員様 ¥1,500(税抜) ★ ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		★ タイガーキック 16:30~17:05 Masa	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		★ キックBOX 15:30~16:15 Masa	★ アシュタंगा・ヨーガ 16:45~18:00 ジュン	★ 有料スイミング 中級スイム 17:00~17:45 桑名
17:00		★ 有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO			★ キックBOX 17:15~18:00 Masa	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		★ ストレッチボール 16:30~17:00 Masa	★ アシュタंगा・ヨーガ 16:45~18:00 ジュン	★ 有料スイミング 中級スイム 17:00~17:45 桑名
18:00					ZUMBA 18:15~19:00 富澤	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		★ メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:15~19:00 テラダ		
19:00	★ 初めてのファンクショナル 19:00~19:30 柴田(淳)	★ ピギナー パワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	★ 初めのファンクショナル 19:00~19:30 柴田(淳)		★ 初めてのソニアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 【2018.7-2018.9】	★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ				
20:00	★ タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	★ リラククス・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ	★ チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)			★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ				
21:00						★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ				
22:00						★ ¥1,000(税抜) 有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ				

【スタジオ関連 各種ご案内】

- …初めての方でも気軽にご参加頂けるプログラムです。
- ★…定員制のプログラムです。
- 【STEP・バランスボール・コアトレーニング・ストレッチボール・ショートレッスン】
- プログラム開始2時間前よりインフォメーションにて札を配布致します。
- …定員制のプログラムです。
- 【有料スイミング・スペシャルコンディショニング
- タイガーキックシェイプ・ウォーターアシストウォーキング】
- 2週間前よりフロント・インフォメーション・電話にて受付致します。
- …本枠で囲われたプログラムは、「期間限定」「定員制」
- のプログラムです。※詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。
- ★…点線で囲われたプログラムは、ビジター様も参加できる
- プログラムです。 ※詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。
- ★…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
- ★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★
- 【低難度……中難度……高難度】
- ★…有料プログラムです。お帰りの際にお支払い下さい。
- ★…ゴルフをされる方にオススメのプログラムです。
- ★…共通チケット

チケット内容	料金(税抜)	有効期限
1回券	500円	当日1回のみ有効
4回券	1,800円	購入日より4ヶ月
10回券	4,000円	購入日より7ヶ月

※2週間前よりフロント・インフォメーションにて予約受付。チケットはフロントにて購入頂き、レッスン時に担当インストラクターへお渡し下さい。

※対象レッスン：有料スイミング・キネシス・ウォーターアシストウォーキング・筋膜リリース・タイガーキックシェイプ・その他イベント

※レッスンを急遽、変更する場合がございます。その際はご返金できませんのでご了承ください。

- ◆インストラクター代行◆
- プログラム、インストラクターは変更になる場合がございます。
- ◆日曜・祝祭日◆
- プール 20:00、スタジオ 20:30 以降のプログラムはございません。予めご了承下さい。
- ◆定休日◆
- 毎週火曜日が定休日となります。
- ◆参加可能レッスン◆
- 【モーニング会員】12:30までに終了するプログラム
- 【アフタヌーン会員】17:00までに終了するプログラム
- 【ディタイム会員】17:30までに終了するプログラム
- 【ディタイムプラス会員】17:30までに終了するプログラム
- 【ナイトタイム会員】19:00以降に開始するプログラム

今月の香りは
ベルガモット

心をリフレッシュさせ
「穏やかに」そして、
「明るい気持ち」と
導く魔法的作用を
持っています。

夏の7.8.9月はホットプログラムを
一律常温のプログラムへ変更させていただきます。
ご協力お願い致します。