

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)	筋力リリース 10:00~10:30 鈴木		太極剣 スクール 9:20~10:20 影(ホウ) 【2017.7-2017.9】	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ		New!! 猫背改善 10:00~10:30 坂本	ビギナーSTEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨガ (調整) 9:30~10:15 yuko	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 【2017.7-2017.9】	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 KOKI	ワンポイント 11:30~12:00 アドバイス	11:00	
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 yuma	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	有料 アクアトレーニング 12:05~12:50 YUKIE			バランスボール 12:10~12:40 石村	大人のコンディショニング スクール 12:00~12:50 オクムラ 【2017.7-2017.9】			アクアピクス 11:15~12:00 YUKIE	総合太極拳 スクール 11:40~12:40 KOKI 【2017.7-2017.9】		12:00	
13:00	バスタオルを お持ちください。 ビギナーJAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨガ 13:15~14:15 ナカノ		姿勢改善 の脚と猫背改善 スクール 13:00~14:00 YUKIE 【2017.7-2017.9】		RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	機能改善 スクール 13:15~14:00 Sara 【2017.7-2017.9】			アクアセラピー エクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE 【2017.7-2017.9】	キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	カルナ・ヨガ (デトックス・ビューティー) 13:00~13:45 Sara	アクアピクス 12:40~13:25 KIYOMI	13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	ソフトピラティス 14:10~14:55 Sara			アクアコア ウォーキング 14:00~14:45 YUKIE	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ		ワンポイント 14:00~14:30 水慣れ	14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨガ 14:25~15:25 YUKIE				BCリリス 14:50~15:20 高田	骨盤調整ヨガ 15:10~16:10 コウチ			ワンポイント アドバイス 15:00~15:30 TAKAKO	コンピネーション エアロ 14:35~15:25 オオノ	沖ヨガ 14:40~15:40 Hisa	マスターズ (初・中級) スクール 14:45~15:45 中村 【2017.7-2017.9】	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨガ (調和) 15:35~16:20 ジュンジ	アクアピクス 15:15~16:00 クリハラ			太極拳 15:30~17:00 三千				有料スイミング 水慣れ&初級スイム 15:45~16:30 TAKAKO	ラテン FUN 15:35~16:20 コマツ	初めてのヨガ 15:50~16:50 tomoko	有料スイミング フィンスイム (アドバンス) 16:00~16:45 中村	16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO 【2017.7-2017.9】	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ										アシュタंगा・ヨガ 17:00~18:00 tomoko	有料スイミング 水慣れ&初級スイム 17:00~18:00 中村	17:00
18:00														18:00
19:00	ストレッチボール 18:30~19:00 福田					ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	イシュタ・ヨガ 18:15~19:00 ミヤモト			水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐	やさしいストレッチボール 19:05~19:35 福田		有料スイミング 初級スイム 19:10~19:55 中村	19:00
20:00	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	リラクセス・ヨガ 19:45~20:30 ジュンジ	マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村 【2017.7-2017.9】	20:00
21:00	時間変更 バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・ヨガ 20:35~21:20 仁美				シェイプサーキット 20:15~21:00 Masa	ナチュラル フロー・ヨガ 20:30~21:30 TOSHIO				ZUMBA 20:40~21:25 Emi	整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		21:00
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger								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ヨガ 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 【2017.7-2017.9】				内容変更 キレイになるヨガ 10:00~11:00 めぐみ	
11:00	キックBOX 10:30~11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 11:15~12:00 YUKIE		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	目覚めのヨガ 10:30~11:30 Hisa		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	内容変更 カルナ・ヨガ (調整) 11:30~12:15 めぐみ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	内容変更 カルナ・ヨガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO			ビギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤				
13:00	ファットバーンエアロ 12:50~13:40 クラモチ	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2017.4-2017.9】	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤		コンピネーションエアロ 13:10~14:10 Kotaro	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	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ビギナー ピラティス 14:05~14:50 TOSHIO	アクアFUN スクール 14:00~14:45 YUKIE 【2017.7-2017.9】		ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	パワー・ヨガ 14:05~15:05 KOMI			かんたんコンディショニング 14:00~14:20 YUKIE	バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:20 インガミ
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 影(ホウ)	ベリーダンス 15:00~16:00 インガミ	有料スイミング 水慣れ 15:00~15:40 佐藤		コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ	やさしいストレッチボール 15:20~15:50 鈴木			ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa	有料スイミング フィンスイム 13:45~14:30 吉住
16:00	華武扇 スクール 16:05~17:05 影(ホウ) 【2017.7-2017.9】	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ			タイガーキックシェイプ 16:30~17:00 Masa	内容変更 ナチュラル フロー ヨガ 16:40~17:40 Bun			キックBOX 15:30~16:15 Masa	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:45~15:30 YUKIE
17:00	自選剣 スクール 17:10~18:10 影(ホウ) 【2017.7-2017.9】	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				ストレッチボール 16:30~17:00 Masa	初めてのヨガ 15:35~16:35 ジュンジ
18:00					JAZZ 18:15~19:15 CHIKA	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 Bun				アシュタंगा・ヨガ ハーフプライマリー 16:45~18:00 ジュンジ
19:00	担当変更 バランスボール 19:10~19:40 豊里	ビギナー パワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO			初めてのソシアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 【2017.7-2017.9】	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO				メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:15~19:00 テラダ
20:00										
21:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨガ 20:15~21:15 めぐみ								
22:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

- 初めての方も気軽に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・アクアトレーニング
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・BCリリス】
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。
- …本場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、ビギナー様も参加できる
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お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・BCリリス・アクアトレーニング・筋膜リリース
タイガーキックシェイプ・猫背改善・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
できませんので予めご了承下さい。

- ◆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

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。

※太枠内のスクールに関しましては、人数に満たない場合、開講しない場合がございます。予め、ご了承下さい。