

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 齊藤 [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	時間変更	24式太極拳 10:30~11:30 山口	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	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]	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	12:00	
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15~14:15 ナカノ	バスタオルを お持ちください。	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 小柳	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			アクアピクス 11:15~12:00 YUKIE	アクアセラピーエクササイズ スクール 12:15~13:15 YUKIE [2018.7-2018.9]	アクアベーシック 12:35~12:50	13:00	
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHIKA					RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara [2018.7-2018.9]			アクアコア ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	フリースペース	除・ヨーガ (リラクセス) 13:00~13:45 Sara	14:00	
15:00	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				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			アクアコア ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	ジョイントレッスン 14:00~14:15	レッスンの名変更	15:00	
16:00	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 ジュンゾ				カルナストレッチ & ストレッチボール 14:50~15:20 加藤	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 KOMI			アクアコア ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	コンバージョン エアロ 14:35~15:25 オオノ	マスターズ (初・中級) スクール 14:45~15:45 中村 [2018.7-2018.9]	16:00	
17:00	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			アクアコア ウォーキング 13:40~14:25 YUKIE	プリースタイル (シアタールーティンジャズ) 15:35~16:20 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:50~16:50 Maya	17:00	
18:00												フロー・ヨーガ 17:00~18:00 KOMI		18:00
19:00		ファンクショナル トレーニング 18:30~19:30 YUKIE				ピギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	インシュタ・ヨーガ 18:00~19:00 ミヤモト				ファンクショナル 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	19:00	
20:00	ベーシックエアロ プラス 20:00~20:50 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					マスターズ (初級) スクール 18:55~19:55 中村 [2018.7-2018.9]	20:00	
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・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					アウェアネス・ヨガ (気づきのヨーガ) 19:50~20:35 ジュンゾ	マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村 [2018.7-2018.9]	21:00
22:00						タイガーキック 21:10~22:00 Tiger						新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンゾ		22:00
30												7月 背骨		30

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 ヨーガ 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 [2018.7-2018.9]					7・8・9月ホットヨガ ではありません。			
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]	POOLサイド	ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	目覚めのヨーガ 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			
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]	筋膜リリース 11:45~12:15 鈴木	ピギナーSTEP 45 12:00~12:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40~12:40 斉藤							
13:00	HIPHOPダンスサイズ 12:50~13:40 美姫	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2018.4-2018.9]	アクトコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤	フリースペース	コンバージョンエアロ 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							
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		ストレッチ 14:30~14:45	ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	パワーヨーガ 14:00~15:00 KOMI							
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	ベリダンス 15:00~16:00 いしがみ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 14:45~15:45 佐藤		コアトレーニング 15:20~16:05 オオノ	カルナストレッチ & ストレッチボール 15:20~15:50 山田							
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)		タイガーキックシェイプ 16:30~17:00 Masa	ナチュラル フロー・ヨーガ 16:40~17:40 いしがみ				7・8・9月ホットヨガ ではありません。			
17:00		有料ピラティス (アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		キックBOX 17:15~18:00 Masa	ワンポイント 水慣れ 17:15~17:45 桑名							
18:00					ZUMBA 18:15~19:15 富澤	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 いしがみ				今月の香りはネオリ			
19:00	バランスボール 19:10~19:40 山田	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのファンクショナル トレーニング 19:00~19:30 柴田(淳)		初めてのソシアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 [2018.7-2018.9]	おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO							
20:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ	チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)										
21:00													
22:00													
30													30

【スタジオ関連 各種ご案内】

…初めての方で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・アクトトレーニング
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リリース】
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・アクトトレーニング・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。