

曜日	月曜日			火曜日	水曜日				木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	休館日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 齊藤	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)	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) 9:30~10:15 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 マージナルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 齊藤	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		レッツスタスタート 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		メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:00~11:45 テラダ	大人のコンディショニング スクール 12:00~12:50 オクムラ			ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	総合太極拳 スクール 11:40~12:40 KOKI	総合太極拳 スクール 11:40~12:40 KOKI	12:00
13:00	バスタオル お持ちください。 ビギナーJAZZ 13:10~13:40 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:15~14:15 ナカノ	姿勢改善 〇脚&猫背改善 スクール 13:00~13:45 YUKIE		バランスボール 12:10~12:40 石村	大人コンディショニング スクール 12:00~12:50 オクムラ			キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	カルナ・ヨーガ (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	機能改善 スクール 13:15~14:00 Sara			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・ヨーガ 14:25~15:25 YUKIE			BOJリース 14:50~15:20 高田	ソフトピラティス 14:10~14:55 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	15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨーガ (調和) 15:35~16:20 ジュンジ	ワンポイント 16:10~16:40 アドバイス		太極拳 15:30~17:00 三千	骨盤調整ヨーガ 15:10~16:10 コウチ			ラテン FUN 15:35~16:20 コマツ	時間変更 初めてのヨーガ 15:50~16:50 檀 由紀	有料スイミング 水慣れ 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	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ							アッシュタンガ・ヨーガ 17:00~18:00 檀 由紀	時間変更 有料スイミング 水慣れ&初級スイム 17:00~18:00 中村	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	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・ヨーガ 18:15~19:00 ミヤモト			やさしいストレッチボール 19:05~19:35 福田	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ	有料スイミング 初級スイム 19:10~19:55 中村	18:00
19:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ				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	リラククス・ヨーガ 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	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			シェイプサーキット 20:15~21:00 Masa	ナチュラル フロー・ヨーガ 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	マスターズ (初・中級) スクール 20:00~21:00 中村	20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~21:45 藤森玲奈	リラククス・ヨーガ 20:35~21:20 仁美			タイガーキック 21:10~22:00 Tiger							21:00
22:00												22:00

曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	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 齊藤					
11:00	キックBOX 10:30~11:15 MaNa	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 Hisa					
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	ホットカルナ・ヨーガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO	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	初級 太極拳 11:40~12:40 齊藤				
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	有料 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				
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	有料スイミング 水慣れ 15:00~15:45 佐藤	ベーシックエアロ 45 14:20~15:05 Kotaro	パワー・ヨーガ 14:05~15:05 KOMI				
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	ベリーダンス 15:00~16:00 イシガミ		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 船井				
16:00	華武扇 スクール 16:05~17:05 彰(ホウ)	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	ホット ナチュラル フロー ヨーガ 16:40~17:40 Bun				
17:00	自選剣 スクール 17:10~18:10 彰(ホウ)	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					
18:00				JAZZ 18:15~19:15 CHIKA	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 Bun				
19:00	バランスボール 19:10~19:40 石村	ビギナー パワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO		初めてのソシアルダンス スクール 19:30~21:00 青田	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	リラククス・ヨーガ 20:15~21:15 めぐみ							
21:00									
22:00									

【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リリース】
2週間前よりフロント・インフォメーションにて受付致します。
(電話での予約も承ります。)
- …太極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・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

※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。