

曜日	4/29(木)			4/30(金)			5/1(土)			曜日	
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所	
10:00	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	リラックス・ヨガ 9:20~10:10 KOMI	担当・内容変更	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	バランス コンディショニングヨガ 9:20~10:05 クリハラ		太極剣(土) スクール 9:25~10:25 齋藤			10:00	
11:00	ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 吉野 天人	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	クラシックバレエ 10:25~11:25 美月		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		11:00	
12:00	ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	太極拳 11:30~12:10 吉野 天人	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ(フロア) 11:45~12:30 TOSHIO		ビギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 齋藤	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	12:00	
13:00	Group Active 12:35~13:20 山田	陳式太極拳&総合太極拳		Group Groove 30 13:00~13:30 神谷	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.4-2021.6]		ミドルエアロ 13:30~14:15 ツムラヤ	¥1,100(税込) 有料スペシャルコンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		13:00	
14:00	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨーガ 13:55~14:45 Hisa	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ	ビギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO		RITMOS 45 14:35~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI	担当・内容変更	14:00	
15:00	コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨーガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	スイムマスターI 初・中級 スクール 15:00~16:00 中村 [2021.4-2021.6]	48式太極拳 15:10~16:10 彰(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 イシガミ		有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	Group Centergy 45 15:30~16:15 小川	アクアアタック 14:50~15:20 富澤	15:00	
16:00	フリースタイル(シアターラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	有料スイミング フインスイム(アドバンス) 16:15~17:00 中村	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) [2021.4-2021.6]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ		4月 バタフライ	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ		16:00	
17:00	ダンスサイズ 17:05~17:50 コマツ	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ					ビクター様 チケット3枚 ※3時間以内利用	タイガニキックタビエイブ 16:45~17:15 Masa	ナチュラルフロア・ヨガ 16:40~17:40 イシガミ	アクアアタック 17:00~17:30 富澤	17:00
18:00	ラテンエクササイズ 18:35~19:15 TAKA			時間変更	追加レッスン		初めてのフインスイミング 18:15~18:45 柴田(淳)	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 イシガミ		18:00
19:00				Group Active 18:15~19:15 山田	Group Centergy 60 18:00~19:00 小川			イベント -OHGINOSHO- 18:45~19:15 Tiger			19:00
20:00											20:00
21:00											21:00
22:00											22:00
30											30

今月の香りは
アイリス
呼吸器系の不調改善に
効果的です。
メラニンの抑制を抑える為
美肌効果や抗酸化作用も
期待できます。

曜日	5/2(日)			5/3(月)			5/4(火)	5/5(水)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	定休日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	ZUMBA 60 9:45~10:45 吉村×富澤	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	Group Active 9:55~10:55 山田	カルナストレッチ&ストレッチボール 9:45~10:30 塚野	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)		24式太極拳 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	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	10:00
11:00	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月		ビギナーマニキュアアート 11:15~11:45 タケシタ	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		レッツスタート 10:40~11:10 オクムラ	Group Centergy 60 10:25~11:25 小川	アクアピクス 11:15~11:45 佐藤	11:00
12:00	Group Active 11:55~12:55 山田	はじめてのバレエシューズスクール 12:25~13:10 美月 [2021.4-2021.6]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	ZUMBA 12:05~12:50 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	タオルをお持ちください。		コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志	有料スペシャルコンディショニング 12:05~12:55 オクムラ		12:00
13:00	Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	パリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 イシガミ	有料スイミング フイン&スイム 13:45~14:30 吉住	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	Group Centergy 60 13:20~14:20 富澤	歩く動作やターンを組み合わせて脂肪燃焼するクラスとなっております。ベーシックエアロに慣れてきた方にオススメです!		中級エアロ 12:35~13:25 島田広志	¥1,100(税込) 担当・内容変更	アクアコンディショニング&ウォーク 13:15~14:00 佐藤	13:00
14:00	サーキットシェイプ 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 塚野	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ	アクアアタック 15:20~15:50 富澤		ZUMBA 13:45~14:30 富澤	担当・内容変更		14:00
15:00	キックBOX 15:50~16:40 Masa	イベント 自重トレ・ヨガ 15:55~16:55 TERU	中級レベル!! 自体重を使用したトレーニングを行います! ※タオルをお持ちください	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	骨盤力向上エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)		太極拳 15:25~16:25 大場	癒しのヨガ 14:35~15:20 KOMI		15:00
16:00	煌伎匠 -OHGINOSHO- 17:00~17:45 Masa	メンテナンス・ヨガ 17:15~18:30 TERU		ZUMBA 17:10~17:55 吉村	追加レッスン	中級スイム 17:10~18:10 柴田		経絡ヨガ 15:40~16:25 TERU	リフレッシュ・ヨガ 16:45~17:30 TERU		16:00
17:00	イベント アシュタンガ・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	メンテナンスストレッチ(肩甲骨・背骨) 18:50~19:25 テラダ		Group Centergy 60 18:15~19:15 富澤	追加レッスン						17:00
18:00											18:00
19:00											19:00
20:00											20:00
21:00											21:00
22:00											22:00
30											30

決まったポーズを呼吸と動きを連動させて順番通りに行うスタイル
ダイナミックでエネルギーが溢れるポーズが多く、レッスン後には爽快感が得られます!

★スタジオレッスンは全て定員制となります。
★スタジオレッスンの整理券は、開始60分前よりインフォメーションカウンターにて配布いたします。
★時間、定員数、内容、に変更がございますのでご確認ください。
★・・・整理券の配布方法が、異なりますので別紙をご確認下さい。