

曜日	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	定休日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	内容変更 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 彭(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配布いたします。	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	カルナ・ヨーガ(調整) 9:20~10:10 ヤマダ チアキ	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ピギナーマージナルアーツ 11:15~11:45 タケンタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2020.7-2020.9]	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	Body Inner Beauty 10:10~10:55 Sara		ファットバーニアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 山口	第1-3週 48式太極拳 第2-4週 剣術	11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケンタ	タオルをお持ちください。		STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	メンテナンストレッチ(肩甲骨・背骨) 11:15~11:45 津田		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	武術太極拳 11:30~12:10 山口	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	12:00
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨーガ 13:20~14:20 KOMI			RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	有料スペシャルコンディショニング 12:05~12:55 オクムラ		キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨーガ(リラックス) 12:35~13:35 Sara	アフタヌーン 12:35~12:55 KIYOMI	13:00
14:00	時間・担当・内容変更				ファットバーニアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	有料スペシャルコンディショニング スクール 13:15~14:00 Sara [2020.7-2020.9]		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨーガ 14:10~14:55 Hisa	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	14:00
15:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	リフレッシュ・ヨーガ 15:30~16:15 ikuko			太極拳 15:30~16:15 大場	ピラティス(ベーシック) 14:20~15:05 Sara		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨーガ・ピラ 15:15~16:15 Maya	有料スイミング 水慣れ 15:00~16:00 中村	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2020.8-2020.9]	骨盤方向エクササイズ 16:35~17:35 ヤカベ			ストリートダンス 16:35~17:20 KIKKO!	リンパデトックス・ヨーガ 16:30~17:00 KOMI		フリースタイル(シアターラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ	リリス&ストレッチ 16:35~17:35 kumi	有料スイミング(アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 安澤	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ZUMBA 19:20~19:50 高澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		ベーシックエアロ 19:35~20:20 ミヤモト	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	有料スイミング(アドバンス) 18:30~19:15 中村	17:00
18:00	インターバルワークアウト 20:05~20:35 安澤	リラックス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美			サーキットシェイプ 20:10~20:55 kumi	ナチュラルフロア・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新プログラム! ジェイ・ジェイ・ヨーガ 19:40~20:25 ジュンジ	(Jai Jai Yoga) ジェイ・ジェイ・ヨーガ インド語で「GoGoYoga」ポジティブなイメージのヨガです!	18:00
19:00	バレエ入門 21:15~22:15 藤森玲奈				Group Fight 45 21:15~22:00 高澤				8月 背骨・肩 9月 腰		19:00

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	バランスコンディショニング 9:20~10:05 クリハラ	バランスコンディショニング 9:20~10:05 クリハラ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 [2020.7-2020.9]	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa		時間変更 ZUMBA 10:00~10:45 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	10:00
11:00	バランスコンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	ストレッチ & パレエクササイズ 10:25~11:25 ユウ		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤		新プログラム! ZUMBA 11:05~11:35 吉村			11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨーガ(フロー) 11:45~12:30 TOSHIO		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤		Group Active 11:55~12:55 山田			12:00
13:00	Group Groove 30 13:00~13:30 神谷	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2020.7-2020.9]		ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	有料スペシャルコンディショニング スクール 13:00~13:50 オクムラ		はじめてのバレエインフォメーションスクール 12:30~13:00 新井 [2020.7-2020.9]			13:00
14:00	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ	ピギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	アドバンスエアロ 14:30~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨーガ 14:10~15:10 KOMI		アクアベジック 14:30~14:45 杉本		ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	14:00
15:00	48式太極拳 15:10~15:55 彭(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 インガミ		コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	カルナストレッチ & ストレッチボール 15:45~16:15 小川		アクアベジック 14:50~15:20 杉本		有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住	15:00
16:00	自選剣スクール 16:15~17:15 彭(ホウ) [2020.7-2020.9]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	8月 バタフライ 9月 クロール	タイガーキックシェイプ 16:45~17:15 Masa	ナチュラルフロア・ヨーガ 16:40~17:40 インガミ		時間変更 天宮大河 15:00~15:30 Masa		ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO	16:00
17:00	初級エアロ 18:10~18:40 ツムラヤ	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳)	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 インガミ		時間変更 キックBOX 15:50~16:40 Masa		初めてのヨーガ 15:55~16:55 ジュンジ	17:00
18:00	コンビネーションエアロ 19:00~19:50 ツムラヤ	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)	グループグルーブ 45 18:45~19:30 神谷	おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO		時間変更 ストレッチボール 17:00~17:45 Masa		アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ	18:00
19:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラックス・ヨーガ 20:25~21:25 TOSHIO		初めてのソシアルダンススクール 19:50~20:50 青田 [2020.7-2020.9]			時間変更 メンテナンストレッチ(肩甲骨・背骨) 18:50~19:35 テラダ			19:00

今月の香りは 青森ヒバ  
心を落ち着かせ、リセットしたいときにおすすめです。全身の機能の活性化や、心を癒す効果があります!

・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ください。

**【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。
- 予約...定員制のプログラムです。プログラム開始1時間前よりインフォメーションにて配布いたします。
- ...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など】2週間前よりフロント・インフォメーション・お電話にて受付いたします。
- ...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。
- 【有料】...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。  
★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★★  
【低難易度.....中難易度.....高難易度】
- Ⓜ...有料プログラムです。お振替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・タイガーキックシェイプその他イベントなど。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  
【デイトタイム会員】17:30までに終了するプログラム  
【デイトタイムプラス会員】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