

曜日	11/19(木)			11/20(金)			11/21(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	腸内デトックス・ヨガ 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)	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 9:20~10:05 クリハラ	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田崎	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 【2020.10-2020.12】	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		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	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	カルナ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	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	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	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	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		12:00
13:00	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	癒しのパ・リ・ヨーガ 12:45~13:35 インガミ	アクアスペース 12:35~12:50 KIYOMI	フラダンス 12:50~13:50 WAKAKO 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		13:00
14:00	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	月ヨガ 13:55~14:45 HITOMI	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	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		14:00
15:00	コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	新インストラクター ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	イベント 太極拳 15:10~16:10 彰(ホウ)	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		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	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	イベント 太極拳 15:10~16:10 彰(ホウ)	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		16:00
17:00	ダンスサイズ 17:05~17:35 コマツ	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		17:00
18:00	ラテンエアロ 18:35~19:15 TAKA	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		18:00
19:00	初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		19:00
20:00	ZUMBA 20:40~21:25 吉村	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		20:00
21:00	ZUMBA 20:40~21:25 吉村	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		21:00
22:00	ZUMBA 20:40~21:25 吉村	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		22:00
30	ZUMBA 20:40~21:25 吉村	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	アクアサーキット 12:55~13:25 KIYOMI	自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	グループ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ・エアロ 12:05~12:50 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		30

今月の香りは
クラリセージ
高いリラックス効果や
不安を緩和して、
魂の浄化を
もたらせてくれます。

曜日	11/22(日)			11/23(月) 祝 勤労感謝の日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	ZUMBA 9:45~10:30 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	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	10:00
11:00	ZUMBA 10:50~11:35 吉村×富澤	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	11:00
12:00	Group Active 11:55~12:55 山田	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	12:00
13:00	Dance×Attack 60 13:15~14:15 神谷×富澤	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	13:00
14:00	天空大河 15:00~15:30 Masa	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	14:00
15:00	キックBOX 15:50~16:40 Masa	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	15:00
16:00	ストレッチボール 17:00~17:45 Masa	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	16:00
17:00	アシュタンガ・ヨーガ ハードプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	17:00
18:00	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	18:00
19:00	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	19:00
20:00	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	20:00
21:00	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	21:00
22:00	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	22:00
30	メンテナンストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	総合太極拳 9:45~10:45 斎藤	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 クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 佐藤	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。
- 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。
- … 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。
- … 有料プログラムです。お振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
- 【デイトム会員】17:30までに終了するプログラム
- 【デイトムプラス会員】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

・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。