

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	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~11:30 塚野	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。 有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳)		24式太極拳 9:20~10:20 影(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。	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 テアキ	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00
11:00	ピギナーマールアート 11:15~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2021.1-2021.3]	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	ストレッチボール 10:25~10:55 テラダ	内容変更	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	ラン式太極拳&総合太極拳	11:00
12:00	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。		STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:15~11:45 テラダ	アクアピクス 11:15~11:45 佐藤	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	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	骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨーガ (リラククス) 12:35~13:35 Sara	アクアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	13:00
14:00	カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 神谷	リフレッシュ・ヨーガ 15:10~16:10 ikuko			ファットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	リンパデトックス・ヨーガ 14:35~15:20 KOMI	パワー・ウォーク 13:15~14:00 小笠原	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	14:00
15:00	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			太極拳 15:25~16:25 大場	筋肉調整ヨーガ 15:40~16:25 ikuko	中級スイム 16:00~17:00 片桐	コンボーション 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 [2021.1-2021.3]	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.1-2021.3]				ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	リラックス・ヨーガ 16:45~17:30 ikuko		フリースタイル (シアターランジャズ) 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 フォンタイム (アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00	インターバルワークアウト 19:15~19:45 安澤	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ベーシックエアロ&トレーニング 18:15~19:00 ツムラヤ	ZUMBA 19:20~19:50 富澤	水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐	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	有料スイミング フォンタイム (アドバンス) 18:30~19:15 中村	17:00
18:00	ソフトコンディショニング 20:05~20:35 安澤	リラックス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美			グループファイト 45 21:00~21:45 富澤	グループファイト 45 21:00~21:45 富澤		初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	リフレッシュ・ヨーガ 19:40~20:25 TERU	スイムマスター II 初・中級 スクール 19:30~20:30 中村 [2021.1-2021.3]	18:00
19:00								ZUMBA 20:40~21:25 吉村	経絡ヨーガ 20:45~21:30 TERU		19:00
20:00											20:00
21:00											21:00
22:00											22:00
23:00											23:00

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	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。	アバンス コンディショニングヨーガ 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 [2021.1-2021.3]	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa		ZUMBA 10:00~10:45 吉村	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	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	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	クラシックパレエ 11:05~12:05 美月		11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨーガ (ワロー) 11:45~12:30 TOSHIO		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	¥1,000(税抜)		Group Active 11:55~12:55 山田	はじめてのバレエウォーキングスクール 12:25~13:10 美月 [2021.1-2021.3]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	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 [2021.1-2021.3]	アクアコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤	ミドルエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	有料スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	バリ・ヒーリングヨーガ 13:30~14:30 イシガミ	有料スイミング 13:45~14:30 吉住	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		天空大河 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		14:00
15:00	48式太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 イシガミ	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	グループファイト 45 15:30~16:15 小川		キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨーガ 15:55~16:55 TERU		15:00
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2021.1-2021.3]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	ピギナー様 チケット3枚 ※3時間以内利用	タイガーキックシェイプ 16:45~17:15 Masa	ナチュラル フロー・ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ		ストレッチボール 17:00~17:45 Masa			16:00
17:00				キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 イシガミ		メンテナンス・ヨーガ 17:15~18:30 TERU			17:00
18:00				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		メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 18:50~19:35 テラダ			18:00
19:00				初めてのフィンタイム 19:00~19:30 柴田(淳)	初めてのソシアルダンススクール 19:50~20:50 青田 [2021.1-2021.3]					19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
23:00										23:00

【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。
- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- 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。
- スクール ... 本場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、ピ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。

◆アクアプログラム◆
アクアピクス・アクアサーキット・ウォーキングは最大2コースまでとさせていただきます。(参加者12名以上で2コース)

◆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
【デイタイム会員】17:30までに終了するプログラム
【デイタイムプラス会員】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

★ ... 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。

今月の香りは
ローズ
落ち込んだ気分
自信と幸福感を与え
抑うつを緩和します。