



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	
9:00	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。							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	総合太極拳 9:30~10:30 齋藤	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~10:30 松本	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 影(ホウ)	動きやすい体を作る姿勢改善トレーニング 9:20~10:05 テラダ		ピグナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	カルナ・ヨガ(調整) 9:20~10:10 ヤマダ 千アキ	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	10:00	
11:00	ピグ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 10:50~11:40 齋藤 [2022.7-2022.9]	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		レッツ☆スター 10:40~11:10 オクムラ	メンテナンスストレッチ(肩甲骨・背盤) 10:25~10:55 テラダ		10:25~のレッスンと連続で参加される方は11:10より整理券の確保が可能です。	ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	太極拳 10:30~11:20 吉野 天人	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	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	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!	太極拳スクール 11:40~12:15 吉野 天人 [2022.7-2022.9]		12:00
13:00	ピグナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨガ 14:00~15:00 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		1,100(税込)	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨガ(リラックス) 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 塚野	有料ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ			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・ヨガ 14:20~15:05 KOMI			STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨガ 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			ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	骨盤調整ヨガ 13:15~14:00 KOMI			コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・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 [2022.7-2022.9]	15:00
16:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森玲奈	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ダンスサイズ 19:20~20:05 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO			JAZZ HIP-HOP 15:55~16:55 TAKA	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	有料スイミング フランススイム(アドンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00	Group Centergy 60 20:35~21:35 富澤	リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美			タイガーキック 20:30~21:20 Tiger	ナチュラルフロア・ヨガ 20:35~21:35 TOSHIO			ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	スイムマスターⅡ初・中級 スクール 18:15~19:15 中村 [2022.7-2022.9]		17:00
18:00					ベーシックエアロ 18:10~18:55 ツムラヤ							18:00
19:00												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
9:00	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。									
10:00	バランスコンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	ピラティス 19:20~20:05 仁美								
11:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森玲奈	ピラティス 19:20~20:05 仁美								
12:00	グループセンタージ 60 20:35~21:35 富澤	リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美								
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										
23:00										

【スタジオ関連 各種ご案内】

- 初めての方も気軽にご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 12:30まで
- 【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、ピグ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(税込)	有効期限
1回券	550円	当日のみ有効
4回券	1,980円	購入日より4ヶ月
10回券	4,400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下さい。

・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下さい。

今月の番りは
イランイラン
過度な緊張やストレスを緩和し、副交感神経を優位にします。