

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 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)		太極剣(水) スクール 9:20~10:20 彰(ホウ) 【2020.6】	モーニング★ストレッチ 9:20~9:50 オクムラ	9:00から5分前 フロント横にて 整理券をお配りしております。	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	ピギナーマールアート 11:15~11:45 タケタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 【2020.6】	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		ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 山口	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳)	11:00	
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケタ	大きな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・背骨) 11:15~11:45 テラダ		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	アクアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	13:00	
14:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨーガ 14:40~15:25 YUKIE			ファットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	カルナストレッチ&ストレッチポール 13:30~14:00 神谷		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	肩甲骨・ヨーガ 15:45~16:30 ikuko			太極拳 15:30~17:00 三千	ピラティス (ベーシック) 14:20~15:05 Sara		コンバージョン 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 【2020.4-2020.6】	骨盤力向上エクササイズ 16:50~17:50 ヤカベ			ワンポイント 16:10~16:40 柴田(淳)	リンパデトックス・ヨーガ 16:30~17:00 KOMI		フリースタイル (シアタラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ	リリース&ストレッチ 16:35~17:35 kumi	有料スイミング フィンスイム (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 シンドウ	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ZUMBA 19:20~19:50 富澤	イシュタ・ヨーガ 17:55~18:55 ミヤモト		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	有料スイミング フィンスイム (アドバンス) 18:30~19:15 中村	17:00	
18:00	エアロ&コンディショニング 20:05~20:50 シンドウ	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	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:40~20:25 ジュンジ		18:00	
19:00	バレエ入門 21:15~22:15 藤森玲奈	インターバルワークアウト 21:30~22:00 安洋			Group Fight 45 21:15~22:00 富澤	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:50~21:35 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		19:00	
20:00												20:00
21:00												21:00
22:00												22:00
30												30

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	機能改善 9:30~10:00 YUKIE	バランス 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 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 【2020.6】	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa					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			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	ZUMBA 10:30~11:30 吉村		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	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	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 Active 11:55~12:55 山田		クラシックバレエ 11:20~12:20 美月	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 【2020.6-2020.9】		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 13:00~13:50 オクムラ		ファンクションエクササイズ& トレーニング 13:15~14:15 YUKIE		ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 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	アパコンディショニングワーク 13:45~14:15 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 14:45~15:15 Masa		有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住	14:00
15:00	48式太極拳 15:10~15:55 彰(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 インガミ	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	ナチュラル フロー・ヨーガ 16:40~17:40 インガミ		アクアピクス 14:50~15:20 砂み		有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:40~15:25 YUKIE	15:00
16:00	自選剣スクール 16:15~17:15 彰(ホウ) 【2020.4-2020.6】	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	6月 背泳ぎ	タイガーキックシェイプ 16:45~17:15 Masa	ナチュラ フロー・ヨーガ 16:40~17:40 インガミ		キックBOX 15:35~16:25 Masa		初めてのヨーガ 15:55~16:55 ジュンジ	16:00
17:00			ピギナー様 チケット3枚 ※3時間以内利用	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 インガミ		ストレッチポール 16:45~17:30 Masa		アシュタガ・ヨーガ ハーフプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ	17:00
18:00	初級エアロ 18:10~18:40 ツムラヤ			Group Groove 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・背骨) 18:50~19:35 テラダ			18:00
19:00	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	初めてのフィンスイム 19:00~19:30 柴田(淳)							19:00
20:00	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	チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)							20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
30										30

今月の香りは **ベルガモット**

心をリフレッシュさせ 『穏やかに』そして 『明るい気持ち』へと導く 作用を持っています！

・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致します。
 ・時間、内容変更がございますのでご確認ください。

【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。

…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致します。

…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・ウォーターアシストウォーキングなど】
2週間前よりフロント・インフォメーション・お電話にて受付致します。

…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。

…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・ウォーターアシストウォーキング・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