

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。	担当変更	内容変更		24式太極拳 9:20~10:20 影(ホウ)	ウェーブ・ストレッチ 9:20~9:50 ヒロコ	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
10:00	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~10:30 馬場	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 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		フィットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	内容・時間変更		30
11:00	ピギ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 斎藤 [2021.10~2021.12]	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		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		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	太極拳 10:30~11:20 吉野 天人		11:00
12:00	担当変更										30
13:00	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。		新曲になりました!	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・ヨガ(リラククス) 12:35~13:35 Sara	アクアベジック 12:35~12:50 KIYOMI	13:00
14:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨガ 13:20~14:20 KOMI			RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	骨盤調整ヨガ 13:15~14:15 KOMI	アクアコンディショニング&ウォーク 13:15~14:00 佐藤	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	カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 塚野				フィットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	リンパデトックス・ヨガ 14:35~15:20 KOMI		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ			30
16:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	有料ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ			内容変更	Group Centergy 60 15:40~16:40 小川		フリースタイル(シアターラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ	ヨーガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	スイムマスター I 初・中級 15:00~16:00 中村 [2021.10~2021.12]	16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.10~2021.12]	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!			ダンスサイズ 17:05~17:50 コマツ		有料スイミング フォンタイム(アド・ダンス) 16:15~17:00 中村	17:00
18:00											30
19:00	Group Centergy 60 18:15~19:15 富澤				ベーシックエアロ 18:15~19:00 ツムラヤ					有料スイミング スイムマスター 18:00~19:00 中村	19:00
20:00										¥1,100(税込) 時間外・プラン外 ¥2,200(税込) ★1コースのみ使用★	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。	バランスコンディショニングヨガ 9:20~10:05 クリハラ	内容変更	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤			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。		10:00
10:00			有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田崎		目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa					30
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 & やさしいバレエ 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	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	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	11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ(フロー) 11:45~12:30 TOSHIO		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ		¥1,100(税込)	Group Active 11:55~12:55 山田			12:00
13:00		フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.10~2021.12]		有料スペシャルコンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		有料	Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	はじめてのバレエワークショップ スクール 12:25~13:10 美月 [2021.10~2021.12]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	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		モデルエアロ 13:30~14:15 ツムラヤ		パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI	Group Centergy 45 15:30~16:15 小川	ネーム変更		14:00
15:00	新曲になりました!	ネーム変更		RITMOS 45 14:35~15:20 ツムラヤ		内容変更	サーキットシェイプ 15:00~15:30 Masa	バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住	15:00
16:00	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 石上		コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ		内容変更	キックBOX 15:50~16:40 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		16:00
17:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2021.10~2021.12]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	10月 背泳ぎ 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ	タイガーキックシェイプ 16:45~17:15 Masa		内容変更	アシュタング・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	スローフロー・ヨガ 15:55~16:55 TERU		17:00
18:00			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		ネーム変更				18:00
19:00	Group Active 18:30~19:15 山田		初めてのフィン&スイム 18:15~18:45 柴田(淳)	ZUMBA 18:45~19:25 富澤		アロマ・ヨガ 18:00~19:00 石上				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。
- 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 ... 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 ... 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。

◆アクアプログラム◆
アクアビクス・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
【ナイトタイム会員】17:30までに終了するプログラム
【ナイトタイム会員】13:00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下さい。
★ ... 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。

今月の香りは
レモングラス
鎮静作用により
不安やストレス等で疲れた心を癒し
リラクセスさせます。