



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 9:30~10:30 斎藤	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~10:30 本谷	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	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 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 [2022.7-2022.9]	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	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。	フィットバーンエアロ 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]	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・ヨガ 14:00~15:00 KOMI	有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳)		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	アクアコンディショニング&ウォーク 13:15~14:00 佐藤	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	ピギナーマージナルアーツ 14:40~15:10 塚野	有料 ウェブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ		ファットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	メンテナンスストレッチ(肩甲骨・背盤) 11:15~11:45 テラダ	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	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)		ようめいじ 楊名時太極拳 15:25~16:25 大場	グループセンターGY 60 15:35~16:35 小川		コンビネーションエアロ 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 [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	★1週目★ 足裏フットセラピー&骨盤ストレッチ		ダンスサイズ 19:20~20:05 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		グループセンターGY 60 20:35~21:35 富澤	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	有料スイミング フラダンス(アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00	
17:00	Group Centergy 60 20:35~21:35 富澤	リラククス・ヨガ 20:25~21:10 仁美	★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス		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		ステップアップエアロ(初級~中級) 19:15~20:15 島田広志	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			★3週目★ フローピラティス									18:00
19:00			★4・5週目★ ピラティス&ストレッチボール									19:00
20:00			4・5週目はキャンドルを使用します。室内がより暗くなる為リラックス効果が高まります!									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	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	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 [2022.7-2022.9]	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 12:00まで	ZUMBA 10:00~10:45 吉村	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 12:30まで	10:00
11:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ(フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2022.7-2022.9]	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	有料スイミング フィン&スイム 12:00~12:45 柴田(淳)	シェイプBODY 11:55~12:40 富澤	グループセンターGY 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 [2022.7-2022.9]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	11:00
12:00	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	モドルエアロ 13:20~14:05 ツムラヤ	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI	achiダンスとは!? 14:30~14:45 佐み	グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上		12:00
13:00	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	7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	RITMOS 45 14:25~15:10 ツムラヤ	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アクアダンスFUN 14:50~15:20 ゆみ	グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		13:00
14:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2022.7-2022.9]	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	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	筋膜リリース・ヨガ 16:40~17:40 石上	アクアアタック 17:00~17:30 富澤	グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨガ 15:55~16:55 TERU		14:00
15:00	Group fight 45 19:30~20:15 塚野	ピギナーパワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィッシング 19:00~19:30 柴田(淳)	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 石上	アシュタンガ・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	メンテナス・ヨガ 17:15~18:30 TERU		15:00
16:00		リラククス・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO	チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)	ZUMBA 18:45~19:30 富澤	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	メンテナスストレッチ(肩甲骨・背盤) 18:50~19:35 テラダ		16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00											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札を配布いたします。
- ... 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。
- 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  
**ラベンダー**  
自律神経のバランスを調整し  
不安やストレスを癒します。