

| 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 | 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。 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 9:45~11:30 馬場 | ★ ★ ★ 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) | ウェーブ・ストレッチ 9:20~10:05 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。 | ピギナー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 |
| 11:00 | ピギナーマシヤルアーツ 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) | | レッツ☆スタート 10:40~11:10 オクムラ | メンテナンストレーニング (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 | | 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 | ★ ★ ★ 時間変更 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳) | | コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志 | 有料 スペシャル コンディショニング 12:05~12:55 オクムラ | | ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO! | | | 12:00 |
| 13:00 | ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA | デトックス・ヨガ 13:20~14:20 KOMI | ★ ★ ★ ★1週目★ 足裏フットセラピー & 骨盤ストレッチ | | RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ | 骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI | | キックBOX 12:35~13:20 石井 清子 | ★ ★ ★ ★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス | | 13:00 |
| 14:00 | ピギナーストレッチ&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 | ★ ★ ★ ★3週目★ フローピラティス | | 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 | | STEP FUN 13:40~14:25 オオノ | ★ ★ ★ ★4or5週目★ ピラティス & ストレッチボール | | 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 | 骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ | ★ ★ ★ ★4or5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! | | ようめいビ 楊名時太極拳 15:25~16:25 大場 | グループセンターGY 60 15:40~16:40 小川 | | コンバーション エアロ 14:45~15:35 オオノ | | | 15:00 |
| 16:00 | ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO | ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳) | | | ベーシックエアロ 18:15~19:00 ツムラヤ | フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO | | フリースタイル (シアターランジャズ) 15:55~16:40 コマツ | | | 16:00 |
| 17:00 | ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.10~2021.12] | | | | ZUMBA 19:20~20:05 富澤 | ナチュラル フロー・ヨガ 20:35~21:35 TOSHIO | | ダンササイズ 17:40~17:50 コマツ | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ | | | 18:00 |
| 19:00 | 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 | | | | | | ステップアップエアロ (初級~中級) 19:15~20:15 島田広志 | | | 19:00 |
| 20:00 | | リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美 | | | | | | リフレッシュ・ヨガ 19:15~20:00 TERU | | | 20:00 |
| 21:00 | グループセンターGY 60 20:35~21:35 富澤 | | | | | | | 経絡ヨーガ 20:20~21:05 TERU | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 22:00 |

| 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。 | バランス コンディショニング ユーガ 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 | ★ ★ ★ ★1週目★ 足裏フットセラピー & 骨盤ストレッチ | ★ ★ ★ ★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス | ★ ★ ★ ★3週目★ フローピラティス | ★ ★ ★ ★4or5週目★ ピラティス & ストレッチボール | | | | 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 & やさしいバレエ 10:25~11:25 ユウ | | ★ ★ ★ ★4or5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! | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.10~2021.12] | フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.10~2021.12] | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 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 石上 | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | 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 | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | グループアクティブ 18:30~19:30 山田 | ピギナーパワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | リラックス・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO | | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 22:00 |

【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 ... 定員制のプログラムです。
- フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
- 【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 ... 太極拳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

今月の番りは
シトロネラ
抗うつ作用により、
憂鬱な気持ちを和らげ、
明るく気持ちへと導きます。

★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。
★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。