

曜日	11/18(木)			11/19(金)			11/20(土)			曜日	【スタジオ関連 各種ご案内】
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所	
10:00	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	イベント 月礼拝入門編 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(洋)	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	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 田崎	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤	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	★	…初めの方でも気軽ににご参加頂けるプログラムです。
11:00	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	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	カルナヨガ(フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	【2021.10-2021.12】	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		★	…定員制のプログラムです。
12:00	ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	陰・ヨガ(リラクセス) 12:35~13:35 Sara	アクアベータ 12:35~12:50 KIYOMI	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2021.10-2021.12】	ビギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	¥1,100(税込)	有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		★	…定員制のプログラムです。
13:00	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	リリス&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	アクアピクス(アビス) 12:55~13:25 KIYOMI	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 石上	イベント アドバンスエアロ 13:25~14:15 ツムラヤ		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…点線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。
14:00	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	イベント たのしく太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	イベント RITMOS 45 14:35~15:20 ツムラヤ×クラモチ ¥1,500(税込)		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
15:00	コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	リフレッシュ・ヨガ 19:15~20:00 TERU	スイムマスターI 初・中級 スクール 15:00~16:00 中村 【2021.10-2021.12】	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) 【2021.10-2021.12】	ピリッパワ・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
16:00	フリースタイル(シアターダンス) 15:55~16:40 コマツ	経絡ヨガ 20:20~21:05 TERU	有料スイミング(アビス) 16:15~17:00 中村	パン×アタック 18:30~19:30 山田×富澤	リラックス・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
17:00	ダンササイズ 17:05~17:50 コマツ	メンテナンストretch(肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	有料スイミング スイムマスター 18:00~19:00 中村			有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
18:00	ステップアップエアロ(初級~中級) 19:15~20:15 島田広志		¥1,100(税込) 時間外・プラン外 ¥2,200(税込) ★1コースのみ使用★			有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
19:00						有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
20:00						有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
21:00						有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
22:00						有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。
30						有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		★	…スイミングクラスにおける難易度の目安です。

★…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。

今月の書りは シダークラウド
脳を活性化し集中力を高めます。 又、鎮静作用により 不安やストレスを和らげます。

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

- ◆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】19:00以降に開始するプログラム
- ◆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)
- ◆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。予めご了承ください。

曜日	11/21(日)			11/22(月)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	イベント ZUMBA 9:45~10:45 吉村×富澤	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。	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	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(洋)	10:00
11:00	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		ピリッパワ・マールアーツ 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(洋)	11:00
12:00	Group Active 11:55~12:55 山田	はじめてのバレエウォークス シュール 12:25~13:10 美月 【2021.10-2021.12】		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。	12:00
13:00	Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 小川		デトックス・ヨガ 13:20~14:20 KOMI		13:00
14:00							14:00
15:00	サーキットシェイプ 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO		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	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ	15:00
16:00	キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨガ 15:55~17:10 TERU		イベント ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO		アクアサーキット 15:50~16:20 クリハラ	16:00
17:00	煌夜匠 -OHGINOSHO- 17:00~17:45 Masa	骨盤調整ヨガ 17:30~18:30 TERU		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	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(洋)	17:00
18:00						中級スイム 17:10~18:10 柴田	18:00
19:00	アシュタナガ・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	メンテナンストretch(肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ		イベント クラシックバレエ(初・中級) 19:15~20:15 藤森玲奈	ピラティス& ストレッチボール ピラティス 19:20~20:05 仁美		19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00
30							30

キャンドルを使用します。 室内がより暗くなる為リラクセス効果が高まります!

イベント情報

11/18(木) 【スタジオB】
月礼拝入門編 9:20~10:10 [ヤマダチアキ]
人間の身体は、月の影響を受けているといわれています。月礼拝は陰の動きが多いポーズで構成されており、翌日の満月に向けて心も身体もリセットしていきましょう!

11/19(金) 【スタジオA】
たのしく太極拳 15:10~16:10 [影(ホウ)]
今まで行ってきた太極拳を流して行きます。初めて太極拳を行う方々もご興味がある方も大歓迎です!

パン×アタック 18:30~19:30 [山田×富澤]
ダンベルトレーニングとボクササイズを組み合わせた、シェイプアップ間違いなしのプログラムです。

11/20(土) 【スタジオA】
アドバンスエアロ 13:25~14:15 [ツムラヤ]
中・上級者向けのエアロピクスです。ベーシックなステップが物足りない方や、レベルアップしたエアロピクスを受講したい方にオススメです!

RITMOS45 14:35~15:20 [ツムラヤ×クラモチ]
人気インストラクターによるジョイントレッスンです★セクシーな振り付けやラテンダンスを楽しみましょう!

11/21(日) 【スタジオA】
ZUMBA 9:45~10:45 [吉村×富澤]
毎年恒例のコラボZUMBA! ラテンからヒップホップなど様々なジャンルのダンスで60分間駆け抜けます!

11/22(月) 【スタジオA】
ストリートダンス 15:35~16:35 [KEIKO]
15周年の特別な振付となっております。音楽に乗ってクルに踊りましょう!

クラシックバレエ(初・中級) 19:15~20:15 [藤森玲奈]
バレエの基礎や基本のステップを練習し、レベルアップした振付で踊っていきます。