

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 齋藤	カルナストレッチ&ストレッチボール 9:45~10:30 塚野	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしております。 有料スイミング クロール・青泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳) ★ ★ ★		24式太極拳 9:20~10:20 彰(ホウ)	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ 15分 ★ 内容・時間・担当変更	9:00から5分程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	ビギナーマーシャルアーツ 11:15~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 齋藤 【2020.10-2020.12】	内容変更 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	ストレッチ&ストレッチボール 10:25~10:55 テラダ		フィットバーニアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 吉野 天人	陳式太極拳&総合太極拳	11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ			STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	マンチナスストレッチ(肩甲骨・骨盤) 11:15~11:45 テラダ		アクアピクス 11:15~11:45 佐藤	内容変更 太極拳 11:30~12:10 吉野 天人	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 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 ¥1,000(税抜)		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	アクアベージク 12:35~12:50 KIYOMI	13:00
14:00	カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 神谷	リフレッシュ・ヨガ 15:30~16:15 ikuko			フィットバーニアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	リンパデトックス・ヨガ 14:35~15:20 KOMI 内容・時間・担当変更		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨガ 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	骨盤力向上エクササイズ 16:35~17:35 ヤカバ			太極拳 15:25~16:25 大場	筋調整ヨガ 15:40~16:25 ikuko 内容・時間・担当変更		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・ピラ 15:15~16:15 Maya	有料スイミング 中級スイム 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 【2020.10-2020.12】	アロマセラピー 16:40~17:10 柴田(淳)			ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	筋調整ヨガ 15:40~16:25 ikuko 新レッスン		フリースタイル(シアターランジェズ) 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 プランスイム(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 安澤	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ZUMBA 19:20~19:50 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		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 アドバンス 18:30~19:15 中村 ★ ★ ★	17:00
18:00	インターバルワークアウト 20:05~20:35 安澤	リラクゼーション・ヨガ 20:25~21:10 仁美			サーキットシェイプ 20:10~20:55 kumi	ナチュラルフロー・ヨガ 20:35~21:35 TOSHIO		新レッスン ラテンエアロ 18:35~19:15 TAKA 担当・内容変更	リリース&ストレッチ 16:35~17:35 kumi	有料スイミング 中級スイム 19:30~20:30 中村 ★ ★ ★	18:00
19:00	バレエ入門 21:15~22:15 藤森玲奈				Group Fight 45 21:15~22:00 富澤			初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ	10月 股関節・膝 11月 背中 12月 腰	19:00

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おります。 バランスコンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	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 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 齋藤 【2020.10-2020.12】	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	ZUMBA 10:00~10:45 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	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	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 齋藤	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 齋藤	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	時間変更 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	Group Groove 30 13:00~13:30 神谷	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2020.10-2020.12】	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	¥1,000(税抜) 有料スペシャルコンディショニング 13:00~13:50 オクムラ	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	¥1,000(税抜) 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	時間変更 はじめての/レ・エトワール・ダンススクール 12:25~13:10 美月 【2020.10-2020.12】	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	12:00
13:00	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ	ピギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO	アドバンスエアロ 14:30~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI	アドバンスエアロ 14:30~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI	アクアベージク 14:30~14:45 伊み	パイ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 イシガミ	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住 ★ ★ ★	13:00
14:00	時間変更 48式太極拳 15:10~16:10 彰(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 イシガミ	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	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	アクアピクス 14:50~15:20 伊み	天竺太河 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO	14:00
15:00	時間変更 自選剣スクール 16:30~17:30 彰(ホウ) 【2020.10-2020.12】	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	10月 青泳ぎ 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	ナチュラルフロー・ヨガ 16:40~17:40 イシガミ	ナチュラルフロー・ヨガ 16:40~17:40 イシガミ	アクアアタック 17:00~17:30 富澤	キックBOX 15:50~16:40 Masa	初めてのヨガ 15:55~16:55 ジュンジ	15:00
16:00	内容・時間・担当変更 Group Active 18:30~19:30 山田	初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳)		キックBOX 17:35~18:25 Masa	キックBOX 17:35~18:25 Masa	キックBOX 17:35~18:25 Masa	ストレッチボール 17:00~17:45 Masa	アシュタンガ・ヨガ ハーフプライマー 17:15~18:30 ジュンジ		16:00
17:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクゼーション・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO		アロマ・ヨガ 18:00~19:00 イシガミ	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 イシガミ	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 イシガミ	メンチナスストレッチ(肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ			17:00
18:00				今月の香りはゼラニウム ホルモンバランスの乱れを調整し、ストレス解消に効果的です!	グループグルーブ 45 18:45~19:30 神谷	グループグルーブ 45 18:45~19:30 神谷				18:00
19:00					おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO				19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00

【スタジオ関連 各種ご案内】

📌 初めての方でも気軽にご参加頂けるプログラムです。
 📌 ・・・初めの5分程フロント横にて整理券をお配りいたします。
 📌 ・・・定員数のプログラムです。
 📌 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。
 📌 ・・・定員数のプログラムです。
 📌 【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。
 📌 ...本校で開かれたプログラムは、「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。
 📌 ...本場で開かれたプログラムは、ビ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・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

★...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。