

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 斎藤	カルナストレッチ 9:45~10:30 塚野	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)		新プログラム!! 24式太極拳 9:20~10:20 彭(ホウ)	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ		ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ	カルナ・ヨーガ (調整) 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(淳)	10:00
11:00	ピギナーマールアート 11:15~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2020.7-2020.9]	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	Body Inner Beauty 10:10~10:55 Sara		ファットバーニアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 山口	第1-3週 48式太極拳 第2-4週 剣術	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	タオルをお持ちください。		STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	メンテナンストレッチ (肩甲骨・背骨) 11:15~11:45 津田		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	武術太極拳 11:30~12:10 山口	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・ヨーガ 13:20~14:20 KOMI			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		キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨーガ (リラクセス) 12:35~13:35 Sara	アフタヌーン 12:35~12:55 KIYOMI	13:00
14:00	Group Fight 45 14:30~15:15 富澤	新プログラム! カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 津田			ファットバーニアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	有料スウェット 13:15~14:00 Sara [2020.7-2020.9]		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨーガ 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	リフレッシュ・ヨーガ 15:45~16:30 ikuko			太極拳 15:30~16:15 大場	骨盤調整ヨーガ 15:25~16:10 KOMI		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨーガ・ピラ 15:15~16:15 Maya	有料スイミング 水慣れ 15:00~16:00 中村	15:00
16:00	ダンスクラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2020.7-2020.9]	骨盤力向上エクササイズ 16:50~17:50 ヤカベ			ストリートダンス 16:35~17:20 KIKKO!	リンパデトックス・ヨーガ 16:30~17:00 KOMI		フリースタイル (シアターラテンジャズ) 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 (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 安達	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		ベースックエアロ 19:35~20:20 ミヤモト	アウェアネス・ヨーガ (気づきのヨーガ) 19:40~20:25 ジュンジ	有料スイミング フィン&スイム 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 安達	リラクセス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美			サーキットシェイプ 20:10~20:55 kumi	ナチュラルフロア・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村	20・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		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						19:00
20:00											20:00
21:00											21:00
22:00											22:00
30											30

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 9:20~10:05 クリハラ	新プログラム! ストレッチ&バレエエクササイズ 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 [2020.7-2020.9]	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa		ZUMBA 10:30~11:30 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・ヨーガ (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 斎藤	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能		Group Active 11:55~12:55 山田		クラシックバレエ 11:10~12:10 美月	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 [2020.7-2020.9]	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	有料スペシャルコンディショニング 13:00~13:50 オクムラ	有料スウェット 13:15~14:00 Sara [2020.7-2020.9]		天宮大河 14:45~15:15 Masa		有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 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	7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	アドバンスエアロ 14:30~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨーガ 14:10~15:10 KOMI		アクアアタック 17:00~17:30 富澤		キックBOX 15:35~16:25 Masa	13:00
14:00	48式太極拳 15:10~15:55 彭(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 イシガミ	7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	ナチュラルフロア・ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ		ストレッチボール 16:45~17:30 Masa		初めてのヨーガ 15:55~16:55 ジュンジ	14:00
15:00	自選剣スクール 16:15~17:15 彭(ホウ) [2020.7-2020.9]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 イシガミ		アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ		メンテナンストレッチ (肩甲骨・背骨) 18:50~19:35 テラダ	15:00
16:00	初級エアロ 18:10~18:40 ツムラヤ	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳)	Group Groove 45 18:45~19:30 神谷	おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO					16:00
17:00	コンビネーションエアロ 19:00~19:50 ツムラヤ	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳)	初めてのソシアルダンススクール 19:50~20:50 青田 [2020.7-2020.9]						17:00
18:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨーガ 20:25~21:25 TOSHIO	初めてのフィン&スイム 19:00~19:30 柴田(淳)							18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
30										30

【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 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...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...本場で囲われたプログラムは、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易度の目安です。
- ★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★
- 【低難易度.....中難易度.....高難易度】
- ¥...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・キッズ・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
- 【デイトム会員】17:30までに終了するプログラム
- 【デイトムプラス会員】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

今月の香りは フランキンセンス

呼吸を和らげ 元気を与えます。 呼吸器系の不調や 冷え性の改善にも効果的です!

・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。
 ☆...整理券配布方法が他レッスンと異なりますので予め別紙をご確認ください