

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 & 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います。 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)	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ	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 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 [2021.1-2021.3]	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	ストレッチボール 10:25~10:55 テラダ		ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:10 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 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	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背骨) 11:15~11:45 テラダ		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	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	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・ヨガ (リラククス) 12:35~13:35 Sara	アクアピクス 12:55~13:25 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	整理券配布方法変更			ファットバーンエアロ 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	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	リフレッシュ・ヨガ 15:10~16:10 ikuko	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ		太極拳 15:25~16:25 大場	筋膜調整ヨガ 15:40~16:25 ikuko		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	スイムマスター I 初・中級 15:00~16:00 中村 [2021.1-2021.3]	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.1-2021.3]	骨盤力向上エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	ワンポイント 16:40~17:10 柴田(淳)		ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	リラックス・ヨガ 16:45~17:30 ikuko		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 16:25~17:25 kumi	有料スイミング フォンタイム (アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00	新レッスン Group Centergy 60 18:00~19:00 富澤				ベーシックエアロ&トレーニング 18:15~19:00 ツムラヤ			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		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

曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
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 [2021.1-2021.3]	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		ZUMBA 10:00~10:45 吉村		
11:00	整理券配布方法変更	クラシックバレエ 10:25~11:25 美月		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		ボクササイズ 11:05~11:35 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ (ワロー) 11:45~12:30 TOSHIO		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	¥1,000(税抜)		Group Active 11:55~12:55 山田		
13:00	Group Groove 30 13:00~13:30 神谷	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.1-2021.3]		ミドルエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 Centergy 60 13:25~14:25 富澤		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能
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	アクアコンディショニングウォーク 13:45~14:15 佐藤	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		天宮大河 15:00~15:30 Masa		
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 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	Group Centergy 45 15:30~16:15 小川		キックBOX 15:50~16:40 Masa		
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2021.1-2021.3]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ	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		ストレッチボール 17:00~17:45 Masa		
17:00			初めてのアquaピクス 18:15~18:45 柴田(淳)	Group Groove 30 18:45~19:15 神谷			メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背骨) 18:50~19:25 テラダ		
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									

**【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札を配布いたします。
- 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 ... 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。

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 19:00、スタジオ 19:30 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】13:00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。

・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、整理券の配布方法に変更がございますのでご確認ください。

今月の香りは  
**イランイラン**  
過度な緊張や  
ストレスを緩和し、  
副交感神経を優位にします。