

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&ストレッチポール 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 彰(ホウ)	モーニングストレッチ 9:20~9:50 オクムラ 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 タケンタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2020.10-2020.12]	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	ストレッチ&ストレッチポール 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 タケンタ	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		STEP FUN 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・骨盤) 11:15~11:45 テラダ		アクアピクス 11:15~11:45 佐藤	ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!	ウォーキング 11:30~12:00 田崎	12:00
13:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デスク・ヨガ 13:20~14:20 KOMI	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	骨盤調整ヨガ 13:15~14:15 KOMI		キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨガ (リラクセス) 12:35~13:35 Sara	アクアベーン 12:35~12:50 KIYOMI	13:00
14:00	カルナストレッチ&ストレッチポール 14:40~15:10 神谷	リフレッシュ・ヨガ 15:30~16:15 ikuko	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		フィットバーニアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	リンパドレナージュ・ヨガ 14:35~15:20 KOMI		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	ヨガ・ピラ 15:15~16:15 Maya	アクアピクス 12:55~13:25 KIYOMI	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 ヤカベ	ワンポイント 16:40~17:10 柴田(淳)		太極拳 15:25~16:25 大場	筋調整ヨガ 15:40~16:25 ikuko		コンベネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	リリース&ストレッチ 16:35~17:35 kumi	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2020.10-2020.12]	骨盤力向上エクササイズ 16:35~17:35 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!	新レッスン		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 中級スイム 15:00~16:00 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	ワンポイント 16:40~17:10 柴田(淳)		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	リリース&ストレッチ 16:35~17:35 kumi	有料スイミング フラダンス (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	リラクセス・ヨガ 20:25~21:10 仁美	ワンポイント 16:40~17:10 柴田(淳)		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		水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐	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 フラダンス (アドバンス) 18:30~19:15 中村	18:00
19:00	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 10:20~11:20 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		目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa			ラテンエアロ 18:35~19:15 TAKA	(Jal. Jai Yoga) ジャズダンス・ヨガ インタラクティブなイメージのプログラムです!	有料スイミング フラダンス (アドバンス) 18:30~19:15 中村	19:00
20:00	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 10:20~11:20 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		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ			クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	有料スイミング 中級スイム 19:30~20:30 中村	20:00
21:00	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 10:20~11:20 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		ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ			Group Active 11:55~12:55 山田	グループアクティヴ 18:30~19:30 山田		21:00
22:00	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 10:20~11:20 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		ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ			Group Active 11:55~12:55 山田	グループアクティヴ 18:30~19:30 山田		22:00
23:00	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 10:20~11:20 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		ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ			Group Active 11:55~12:55 山田	グループアクティヴ 18:30~19:30 山田		23:00

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 10:20~11:20 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	太極拳(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 [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	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 10:20~11:20 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	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	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		11:00
12:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		12:00
13:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		13:00
14:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		14:00
15:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		15:00
16:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		16:00
17:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		17:00
18:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		18:00
19:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		19:00
20:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		20:00
21:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		21:00
22:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		22:00
23:00	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 10:20~11:20 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	ベーシックエアロ 13:20~14:10 ツムラヤ	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 11:05~12:05 美月		23:00

【スタジオ関連 各種ご案内】

- 初めての方でも気軽にどうぞのプログラムです。
- …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。
- …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。
- …本日で終了したプログラムは、「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。
- …本日で終了したプログラムは、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 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

・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。

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!