

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	内容変更 カルナストレッチ & ストレッチボール 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)		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 整理機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	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 齋藤 [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		ファットバーンエアロ 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 齋藤	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	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!	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	アフタヌーン 12:35~12:50 KIYOMI	13:00
14:00	時間・担当・内容変更 カルナストレッチ & ストレッチボール 14:00~15:10 神谷	リフレッシュ・ヨガ 15:30~16:15 ikuko	アクアピクス 15:15~16:00 クリハラ		ファットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara [2020.7-2020.9]		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 ヤカベ	ワンポイント 16:10~16:40 柴田(淳)		太極拳 15:30~16:15 大場	リンパドレナージュ・ヨガ 16:30~17:00 KOMI		コンベーション 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 水慣れ 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 [2020.8-2020.9]				ストリートダンス 16:35~17:20 KIKKO!	中級スイム 16:00~17:00 片桐		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 フィンスイム (アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	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	水慣れ&初級スイム 19:15~19:45 片桐		ベシックエアロ 19:35~20:20 ミヤモト	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 フィンスイム (アドバンス) 18:30~19:15 中村	19:00
20:00	インターバルワークアウト 20:05~20:35 安澤	リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美			サーキットシェイプ 20:10~20:55 kumi				新プログラム! ジェイ・ジェイ・ヨガ 19:40~20:25 ジュンジ	(Jai Jai Yoga) ジェイ・ジェイ・ヨガ インド語で「GolGolヨガ」 ボジティブなイメージのヨガです!	20:00
21:00	バレエ入門 21:15~22:15 藤森玲奈				Group Fight 45 21:15~22:00 富澤			ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ	8月 背骨・肩 9月 腰	21:00
22:00											22:00

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	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	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 齋藤 [2020.7-2020.9]	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		時間変更 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	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能		新プログラム! ボクササイズ 11:05~11:35 吉村		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]	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 塚野	ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	¥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		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	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 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		はじめてのバレエ・エアロ・ダンススクール 12:30~13:00 美月 [2020.7-2020.9]		ウオーキング(パワー) 13:45~14:30 吉住	13:00	
14:00	48式太極拳 15:10~15:55 影(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 インガミ	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 フロー・ヨガ 16:40~17:40 インガミ		アクアピクス 14:50~15:20 ゆみ		有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住	14:00	
15:00	自選剣スクール 16:15~17:15 影(ホウ) [2020.7-2020.9]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	ビギナー様 チケット3枚 ※3時間以内利用	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 インガミ		アクアアタック 17:00~17:30 富澤		初めのヨガ 15:55~16:55 ジュンジ	15:00	
16:00	初級エアロ 18:10~18:40 ツムラヤ	初めてのフィンスイミング 19:00~19:30 柴田(淳)		Group Groove 45 18:45~19:30 神谷	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 インガミ		アクアピクス 17:00~17:30 富澤		アシュタンガ・ヨガ ハーフプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ	16:00	
17:00	コンベーションエアロ 19:00~19:50 ツムラヤ	ピギナーパワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO		初めてのソーシャルダンススクール 19:50~20:50 青田 [2020.7-2020.9]	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO				メンテナンストレッチ (肩甲骨・背骨) 18:50~19:35 テラダ	17:00	
18:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラックス・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO									18:00
19:00											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。
- ... 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... 太極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、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。

今月の書りは
青森ヒバ
心を落ち着かせ、
リセットしたいとき
におすすめです。
全身の機能の活性化や、
心を癒やす効果があります!