



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 9:30~10:30 齋藤	カルナストレッチ&ストレッチボール 9:45~10:30 松本	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 彭(ホウ)	動きやすい体を作る 姿勢改善トレーニング 9:20~10:05 テラダ	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	ビギナーマージナルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 齋藤 【2023.7-9】	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	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 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	担当・内容・時間変更 太極拳 10:30~11:30 齋藤	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	ボディリセット 12:00~13:00 タケシタ	タオルを お持ちください。		コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:15~11:45 テラダ	アクアビクス 11:15~11:45 佐藤	ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!			12:00
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨーガ 14:00~15:00 KOMI	有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳)		RITMOS 45 13:00~13:45 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	アクアコンディショニング&ウォーク 13:15~14:00 佐藤	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	陰・ヨーガ (リラククス) 12:35~13:35 Sara	アクアビクス 12:55~13:25 KIYOMI	13:00
14:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ	アクアビクス 15:15~15:45 クリハラ		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・ヨーガ 14:20~15:05 KOMI	有料スイミング 中級スイム 15:00~16:00 佐藤	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨーガ 13:55~14:45 Hisa	ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎	14:00
15:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森玲奈	リラククス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ		ステップアップエアロ (初級~中級) 18:10~18:55 島田 広志	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		ミドルエアロ 19:15~20:15 島田広志		有料スイミング 初級スイム 19:45~20:30 寺村	15:00
16:00	ダンスエアロ 20:35~21:25 ツルオカ	4・5週目はキャンドルを使用します。 室内がより暗くなる為リラックス効果が高まります！			タイガーキック 20:30~21:20 Tiger	ナチュラル フロー・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村			16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00											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 10:20~11:20 クリハラ	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 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 【2023.7-9】	目覚めのヨーガ 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 12:00まで	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 12:30まで	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 齋藤	初級エアロ 13:20~14:05 笠原	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	エアロ& コンディショニング 11:55~12:55 長野	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	11:00
12:00	ダンスフィットネス基礎 13:00~13:30 クラモチ	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2023.7-9】	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	ビギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	中級エアロ 14:25~15:10 笠原	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	はじめてのバレエワークショップ スクール 12:25~13:10 美月 【2023.7-9】	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	12:00
13:00	RITMOS 60 13:50~14:50 クラモチ	ビギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	13:00
14:00	48式太極拳 15:10~16:10 彭(ホウ)	やさしいベリーダンス 15:15~16:15 石上	9月 クロール	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	14:00
15:00	武当剣スクール 16:30~17:30 彭(ホウ) 【2023.7-9】	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	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	15:00
16:00	Group fight 45 20:20~21:05 塚野	リラククス・ヨーガ 20:25~21:25 TOSHIO	初めてのフリスビ 19:00~19:30 柴田(淳)	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	16:00
17:00			チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)	グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	17:00
18:00				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	18:00
19:00				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	19:00
20:00				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	20:00
21:00				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	21:00
22:00				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	22:00
30				グループ センター 45 15:20~16:05 松本	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	美姿勢トレーニング 13:15~14:15 峯岸	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	アクアアタック 13:00~13:30 塚野	30

【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。
- 予約 ... 定員制のプログラムです。
プログラム開始2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(税込)	有効期限
1回券	550円	当日のみ有効
4回券	1,980円	購入日より4ヶ月
10回券	4,400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。

◆アクアプログラム◆
アクアビクス・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

一部、定員制を解除致しました。
人数が多い場合は定員数を設けさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
定員制のプログラムは開始2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。
時間、内容に変更がございますのでご確認ください。