

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	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。 総合太極拳 9:30~10:30 斎藤	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~11:30 馬場	★ ★ ★ 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)	ウェーブ・ストレッチ 9:20~10:05 ヒロコ	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。	ピギナー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 斎藤 [2021.10~2021.12]	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	メンテナンストレーニング (肩甲骨・背盤) 10:25~10:55 テラダ	10:25~のレッスンと連続で参加される方は11:10より整理券の確保が可能です。	フィットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	太極拳 10:30~11:20 吉野 天人		11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	★ ★ ★ 時間変更 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳)		コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志	有料 スペシャル コンディショニング 12:05~12:55 オクムラ		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!			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	★ ★ ★ ★1週目★ 足裏フットセラピー & 骨盤ストレッチ		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	★ ★ ★ ★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス		13:00
14:00	カルナストレッチ & ストレッチボール 14:40~15:10 塚野	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ	★ ★ ★ ★3週目★ フローピラティス		フィットバーンエアロ 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	★ ★ ★ ★4or5週目★ ピラティス & ストレッチボール		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 16:30~17:30 ヤカベ	★ ★ ★ ★4or5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!		グループセンターGY 60 15:40~16:40 小川	グループセンターGY 60 15:40~16:40 小川		コンプレックス エアロ 14:45~15:35 オオノ			15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2021.10~2021.12]				ベーシックエアロ 18:15~19:00 ツムラヤ	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		フリースタイル (シアターランジャズ) 15:55~16:40 コマツ			16:00
17:00					ZUMBA 19:20~20:05 富澤	ナチュラル フロー・ヨガ 20:35~21:35 TOSHIO		ダンササイズ 17:05~17:50 コマツ			17:00
18:00					タイガーキック 20:30~21:20 Tiger			ストレッチ & 体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ			18:00
19:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森 玲奈	ピラティス 19:20~20:05 仁美						ステップアップエアロ (初級~中級) 19:15~20:15 島田広志			19:00
20:00		リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美						リフレッシュ・ヨガ 19:15~20:00 TERU			20:00
21:00	グループセンターGY 60 20:35~21:35 富澤							経絡ヨガ 20:20~21:05 TERU			21:00
22:00											22:00
23:00											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 ユーガ 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	★ ★ ★ ★1週目★ 足裏フットセラピー & 骨盤ストレッチ	★ ★ ★ ★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス	★ ★ ★ ★3週目★ フローピラティス	★ ★ ★ ★4or5週目★ ピラティス & ストレッチボール				10:00
11:00	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	ストレッチ & やさしいバレエ 10:25~11:25 ユウ		★ ★ ★ ★4or5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!				フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能			11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO						グループアクティブ 11:55~12:55 山田			12:00
13:00	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.10~2021.12]	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2021.10~2021.12]						グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤			13:00
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						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			14:00
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 石上						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			15:00
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2021.10~2021.12]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			16:00
17:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			17:00
18:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			18:00
19:00	グループアクティブ 18:30~19:30 山田	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			19:00
20:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			20:00
21:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			21:00
22:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			22:00
23:00		コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ						グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川			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、ピジタ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】19:00以降に開始するプログラム

今月の番りは
シトロネラ
抗うつ作用により、
憂鬱な気持ちを和らげ、
明る気な気持ちへと導きます。

★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。
★・・・整理券の配布方法が、異なりますので別紙をご確認ください。