

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	カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~11:30 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・ヨーガ (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 齋藤 [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	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:15~11:45 テラダ	内容変更 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	24式太極拳 10:30~11:10 吉野 天人	随式太極拳&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 タケシタ	タオルをお持ちください。		STEP FUN 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	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!	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・ヨーガ 13:20~14:20 KOMI			RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI	ウォーキング(パワー) 13:15~14:00 小笠原	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	アクアベージュ 12:35~12:50 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	時間変更 リフレッシュ・ヨーガ 15:10~16:10 ikuko			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 14:35~15:20 KOMI		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	時間変更 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	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			太極拳 15:25~16:25 大場	筋膜調整ヨーガ 15:40~16:25 ikuko		コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ	時間変更 ヨーガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	スイムマスターⅠ 初・中級 スクール 15:00~16:00 中村 [2020.11~2020.12]	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2020.11~2020.12]				ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!	リラックス・ヨーガ 16:45~17:30 ikuko		フリースタイル (シアターランジャズ) 15:55~16:40 コマツ	時間変更 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 (アドンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00	インターバルワークアウト 19:15~19:45 安澤	ピラティス 19:20~20:05 仁美			ベーシックエアロ&トレーニング 18:15~19:00 ツムラヤ			ラテンエアロ 18:35~19:15 TAKA	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 フォンタイム (アドンス) 18:30~19:15 中村	17:00
18:00	ソフトコンディショニング 20:05~20:35 安澤	リラックス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美			ZUMBA 19:20~19:50 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	ジェイ・ジェイ・ヨーガ 19:40~20:25 ジュンジ	スイムマスターⅡ 初・中級 スクール 19:30~20:30 中村 [2020.11~2020.12]	18:00
19:00	内容変更 インテリワークアウト 19:15~19:45 安澤				サーキットシェイプ 20:10~20:55 kumi	ナチュラルフロア・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		19:00
20:00	内容変更 ソフトコンディショニング 20:05~20:35 安澤				グループファイト 45 21:15~22:00 富澤				11月 背中 12月 腰		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	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。	アバンスコンディショニングヨーガ 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	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 齋藤 [2020.10~2020.12]	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa		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	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 & パラエクササイズ 10:25~11:25 ユウ		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		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	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	カルナ・ヨーガ (フロア) 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		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 [2020.10~2020.12]	12:00
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 [2020.10~2020.12]	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤	内容変更 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		天空大河 15:00~15:30 Masa		有料スイミング 1レーンのみ ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 吉住	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	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・ヨーガ 14:10~15:10 KOMI		キックBOX 15:50~16:40 Masa		有料スイミング 13:30~14:30 イシガミ	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 イシガミ	11月 平泳ぎ 12月 バタフライ	コアトレーニング 15:40~16:25 オオノ	ナチュラルフロア・ヨーガ 16:40~17:40 イシガミ		ストレッチボール 17:00~17:45 Masa		アシュタンガ・ヨーガ ハーフプライマリー 17:15~18:30 ジュンジ	15:00
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2020.10~2020.12]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	ピギナー様 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	グループグルーブ 45 18:45~19:30 神谷		アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 イシガミ		メンテナンストレーニング (肩甲骨・背盤) 18:50~19:35 テラダ	16:00
17:00	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	リラックス・ヨーガ 20:25~21:25 TOSHIO		初めてのフィジカルダンススクール 19:50~20:50 青田 [2020.10~2020.12]	おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO					17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
30										30

今月の香りは
クラリセージ
高いリラックス効果や
不安を緩和し、
魂の浄化を
もたらしてくれます。

・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。

【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...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。

◆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