

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 齊藤	カルナ・ストレッチ 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)		太極剣 スクール 9:20~10:20 彰(ホウ) [2019.4-2019.6]	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おります。	ビギナーSTEP 9:30~10:00 オクムラ	カルナ・ヨガ (調整) 9:25~10:15 Yamada	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 マーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:55~11:45 齊藤 [2019.4-2019.6]	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)		レッツ☆スタート 10:30~11:00 オクムラ	Body Inner Beauty 10:00~10:45 Sara			ファットバーンエアロ 10:10~11:00 オクムラ	24式太極拳 10:30~11:30 山口		11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45 Mie	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	大きめのタオルをお持ちください。		STEP FUN 11:10~11:55 島田 広志	メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 11:00~11:45 テラダ			ストリートダンス 11:10~12:10 KIKKO!	48式太極拳 スクール 11:40~12:40 山口 [2019.4-2019.6]		12:00
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~13:40 CHKA	デトックス・ヨガ 13:15~14:15 ナカノ			バランスボール 12:10~12:40 小幡	有料 スペシャル コンディショニング 12:00~12:50 オクムラ			キックBOX 12:30~13:15 石井 清子	アウェアネス・ヨガ (調整) 12:35~12:50 MIYOMI		13:00
14:00	JAZZ 13:45~14:15 CHKA				RITMOS 45 12:55~13:40 クラモチ	¥1,000(税抜) 背骨を整えるローラーピラティス スクール 13:15~14:00 Sara [2019.4-2019.6]		フリースペース POOLサイド	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	陰・ヨガ (リラクセス) 13:00~14:00 Sara		14:00
15:00	ベーシックエアロ 14:30~15:15 シンドウ	ゆる・ヨガ 14:25~15:25 YUKIE			ファットバーンエアロ 13:50~14:40 吉田理恵子	ピラティス (ベーシック) 14:10~15:00 Sara		ショートレッスン 14:00~14:15	コンビネーション エアロ 14:35~15:25	沖ヨガ 14:40~15:40 Hisa		15:00
16:00	ストリートダンス 15:30~16:30 KEIKO	カルナ・ヨガ (調和) 15:35~16:20 ジュンジ			カルナストレッチ& ストレッチボール 14:30~15:20 山田	骨盤調整ヨガ 15:10~16:10 KOMI		フリースペース	フリースタイル (シアタラランジャス) 15:35~16:20 コマツ	ヨガ・ピラ 15:50~16:50 Maya		16:00
17:00	ダンスプラス スクール 16:40~17:25 KEIKO [2019.4-2019.6]	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ			太極拳 15:30~17:00 三千	リンパデトックス・ヨガ 16:20~17:20 KOMI			ダンスサイズ 16:30~17:00 コマツ	フロー・ヨガ 17:00~18:00 KOMI		17:00
18:00												18:00
19:00	ソフトコンディショニング 19:15~19:45 シンドウ				ビギナーエアロ 18:15~19:00 Kotaro	イシュタ・ヨガ 18:00~19:00 ミヤモト			ファンクション トレーニング 18:30~19:30 YUKIE	体幹トレーニング 18:15~19:00 テラダ		19:00
20:00	ベーシックエアロ 20:00~20:50 シンドウ	ピラティス 19:40~20:25 仁美			ZUMBA 19:15~20:00 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO			ベーシックエアロ 19:45~20:30 ミヤモト	アウェアネス・ヨガ (気づきのヨガ) 19:50~20:35 ジュンジ		20:00
21:00	バレエエクササイズ 21:00~22:00 藤森玲奈	リラクセス・ヨガ 20:35~21:20 仁美			モムチャンダイエット 20:15~21:00 romi	ナチュラル フロー・ヨガ 20:30~21:30 TOSHIO			ZUMBA 20:40~21:25 吉村	新・整体ストレッチ 20:45~21:15 ジュンジ		21:00
22:00					タイガーキック 21:10~22:00 Tiger					5月股関節 6月肩・肘・首		22:00

曜日	金曜日				土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	フリースペース	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	機能改善 9:45~10:15 YUKIE	バランス コンディショニングヨガ 9:20~10:20 クリハラ	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 山崎		太極剣 スクール 9:40~10:40 齊藤 [2019.4-2019.6]	目覚めのヨガ 10:30~11:30 Hisa		ZUMBA 10:00~10:45 吉村	アシタガハ・ヨガ (ベーシック) 10:00~11:00 めぐみ	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 10:30~11:30 クリハラ	やさしいバレエ 10:30~11:30 ユウ			ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級 太極拳 11:40~12:40 齊藤		ボクササイズ 10:55~11:40 吉村	クラシックバレエ 11:20~12:20 美月		11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	ホット カルナ・ヨガ (フロー) 11:55~12:40 TOSHIO			ビギナーSTEP 45 12:00~12:45 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 12:00~13:00 山田	ハレトウシューズ スクール 12:30~13:15 美月 [2019.4-2019.6]		12:00
13:00	Group Groove 45 12:50~13:35 神谷	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2019.4-2019.6]			Group Active 13:20~14:20 山田	パワー・ヨガ 14:00~15:00 KOMI		ファンクションエクササイズ 13:15~13:55 YUKIE	バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 イシガミ		13:00
14:00	RITMOS 45 13:50~14:35 クラモチ	ピラティス 14:05~14:50 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 14:35~15:20 Mie			ソフトコンディショニング 14:45~15:15 Masa	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		14:00
15:00	48式太極拳 14:55~15:55 彰(ホウ)	やさしいバレエダンス 15:00~16:00 イシガミ			コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ			アウェアネス・ヨガ 14:50~15:20 クリハラ	有料 ウォーターアシスト ウォーキング 14:40~15:25 YUKIE		15:00
16:00	自選剣スクール 16:05~17:05 彰(ホウ) [2019.4-2019.6]	コアトレーニング 16:15~17:00 オオノ			タイガーキック 16:30~17:00 Masa			キックBOX 15:25~16:15 Masa	初めてのヨガ 15:35~16:35 ジュンジ		16:00
17:00		有料 ピラティス(アドバンス) 17:15~18:15 TOSHIO	カルナ会員様 ¥1,500(税抜) ビジター様 ¥3,000(税抜) ※3時間以内利用		キックBOX 17:10~18:00 Masa			ストレッチボール 16:30~17:15 Masa	アシタガハ・ヨガ ハーフプライマリー 16:45~18:00 ジュンジ		17:00
18:00					Group Groove 45 18:15~19:00 神谷			アウェアネス 17:00~17:30 富澤			18:00
19:00	バランスボール 19:10~19:40 山田	ピラティス 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィンスイム 19:00~19:30 柴田(淳)		アロマ・ヨガ 18:00~19:00 イシガミ			メンテナンスストレッチ (肩甲骨・背盤) 18:15~19:00 テラダ			19:00
20:00	タイガーキック 20:10~21:00 Tiger	リラクセス・ヨガ 20:15~21:15 TOSHIO	『植物のお医者さん』と 呼ばれるカモミールは 疲労回復に効果的ですよ！		初めのソシアルダンス スクール 19:30~20:30 青田 [2019.4-2019.6]						20:00

【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。
- …定員制のプログラムです。
- …STEP:バランスボール・コアトレーニング・ストレッチボール・ショートレッスンなど 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致します。
- …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 ウォーターアシストウォーキングなど 2週間前よりフロント・インフォメーション・お電話にて受付致します。
- …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。
- …点線で囲われたプログラムは、ビ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易度の目安です。
- ★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★ ⇒ ★★★★
- 【低難易度………中難易度………高難易度】
- …有料プログラムです。お滞りの際にお支払い下さい。
- …ゴルフをされる方におすすめのプログラムです。

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・ウォーターアシストウォーキング
 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