

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
9:00	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。	担当変更 カルナストレッチ & ストレッチボール 9:45~10:30 馬場	内容変更 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 9:20~9:50 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。	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		10:00
10:00	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤										10:00
10:30	定28	定20	定10		ナット	定17		定28	定20	定10	10:30
11:00	ピギナーマシヤルアーツ 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	ストレッチボール 10:25~10:55 テラダ		フィットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ	内容・時間変更 太極拳 10:30~11:20 吉野 天人		11:00
11:00	定24	定20	定10		定28	定20		定28	定20	定10	11:00
12:00	担当変更 ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	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。		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		ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!			12:00
12:00	定28	定20			定28	定20		定28	定20		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	アクアベジック 12:35~12:50 KIYOMI	13:00
13:00	定28	定20			定28	定20		定28	定20	定10	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	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ		フィットバーンエアロ 14:15~15:05 吉田理恵子	骨盤調整ヨガ 13:15~14:15 KOMI		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	沖ヨガ 13:55~14:45 Hisa	ワンポイント (水慣れ) 14:00~14:30 田崎	14:00
14:00	定20	定20	定10		定28	定20		定28	定20	定10	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	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)		内容変更 よめいじ 橋名時 太極拳 15:25~16:25 大場	グループセンターGY 60 15:40~16:40 小川		コンディショニング エアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・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 【2021.10-2021.12】	15:00
15:00	定28	定20	定10		定28	定20		定28	定20	定10	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO 【2021.10-2021.12】		中級スイム 17:10~18:10 柴田		ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!			フリースタイル (シアターランジェズ) 15:55~16:40 コマツ	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	有料スイミング ファンタイム (アドンス) 16:15~17:00 中村	16:00
16:00	定28	定20	定10		定28	定20		定28	定20	定10	16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
18:00											18:00
19:00											19:00
19:00											19:00
20:00	バレエ入門 19:15~20:15 藤森玲奈	ピラティス 19:20~20:05 仁美	★1週目★ 足裏フットセラピー & 骨盤ストレッチ		ZUMBA 19:20~20:05 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		初級エアロ 19:35~20:20 TAKA	リフレッシュ・ヨガ 19:15~20:00 TERU	★2週目★ くびれ&ヒップアップピラティス	20:00
20:00	定28	定20			定28	定20		定28	定20		20:00
21:00	Group Centergy 60 20:35~21:35 富澤	リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美	★3週目★ フローピラティス		タイガーキック 20:30~21:20 Tiger	ナチュラル フロー・ヨガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村	経絡ヨガ 20:20~21:05 TERU	★4週目★ ピラティス & ストレッチボール	21:00
21:00	定28	定20			定28	定20		定28	定20		21:00
22:00											22:00
22:00											22:00
23:00											23:00
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
9:00	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 9:20~10:05 クリハラ	内容変更 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 斎藤			ZUMBA 10:00~10:45 吉村	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。		10:00
10:00	定28	定20	定10				定28			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		ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa		ボクササイズ 11:05~11:35 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能	11:00
11:00	定28	定20		定28	定20		定28			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		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤		Group Active 11:55~12:55 山田			12:00
12:00	定28	定20		定28	定20		定28			12:00
13:00		フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2021.10-2021.12】		モデルエアロ 13:30~14:15 ツムラヤ	¥1,100(税込) 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 Centergy 60 13:25~14:25 富澤		ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	13:00
13:00		定28		定28	定20		定28		定10	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		RITMOS 45 14:35~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨガ 14:10~15:10 KOMI		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	内容変更 ネーム変更 クラシックバレエ 11:05~12:05 美月		14:00
14:00	定28	定20		定28	定20		定28	定20		14:00
15:00	新曲になりました♪ 48式太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	ネーム変更 やさしいベリーダンス 15:15~16:15 石上	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GY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	ネーム変更 ネーム変更 バリ・ヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上		15:00
15:00	定28	定20	定10	定28	定20		定28	定20		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	10月 背泳ぎ 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	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		16:00
16:00	定28	定20		定28	定20		定28	定20		16:00
17:00				グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		17:00
17:00				定28	定20		定28	定20		17:00
18:00				グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		18:00
18:00				定28	定20		定28	定20		18:00
19:00	グループアクティブ 18:30~19:30 山田	初めてのフィンスイミング 19:00~19:30 柴田(淳)		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		19:00
19:00	定20	定10		定28	定20		定28	定20		19:00
20:00		ピギナーパワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		20:00
20:00		定20		定28	定20		定28	定20		20:00
21:00		リラックス・ヨガ 20:25~21:25 TOSHIO		グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		21:00
21:00		定20		定28	定20		定28	定20		21:00
22:00				グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		22:00
22:00				定28	定20		定28	定20		22:00
23:00				グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川	グループセンターGY 45 15:30~16:15 小川		グループセンターGY 60 13:25~14:25 富澤	有料スイミング フィン&スイム 13:45~14:30 吉住		23:00
23:00				定28	定20		定28	定20		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。
- ・・・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、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
【ナイトタイム会員】19:00以降に開始するプログラム

★...整理券の配布方法が、異なりますので別紙をご確認下さい。

・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下さい。

今月の香りは
レモングラス
鎮静作用により
不安やストレス等で疲れた心を癒し
リラックスさせます。