



曜日	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド	定休日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	POOLサイド	場所	
10:00	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 9:45~10:30 松本	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(洋)	多数ストレッチヨガ 10:00~10:45 石塚		24式太極拳 9:20~10:20 影(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	800円5分7プログラム編成で 整理券をお配りいたします	ビギナーSTEP 9:20~9:50 オウムラ	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(洋)		10:00	
11:00	ビギナーマジョールアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:40 斎藤 [2023.4-6]	ウーイング 11:15~11:45 柴田(洋)	プールサイドの隅が暖かいので 豪華な飲み物も 体づくりに使えます!		レッツ&スタート 10:40~11:10 オウムラ	メンズコンディショニング (肩甲骨・背骨) 10:25~10:55 テラダ		ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オウムラ	太極拳 10:30~11:20 吉野 天人	ワンポイント 11:30~12:00 田嶋	1週目のみ 松本が 自除致します	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	有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(洋)			コンビネーション STEP 11:30~12:15 高田 広志	有料 スペシャル コンディショニング 12:05~12:55 オウムラ		キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	除・ヨガ (リラックス) 12:35~13:35 Sara	ワンポイント 11:30~12:00 田嶋	凝り改善ヨガ 11:30~12:15 石塚	12:00	
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	デトックス・ヨガ 14:00~15:00 KOMI	有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(洋)			RITMOS 45 13:00~13:45 クラモチ	骨盤調整ヨガ 13:15~14:00 KOMI	アフタコンディショニング&ワーク 13:15~14:00 佐藤	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 田嶋	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	有料スイミング 中級スイム 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・ヨガ 14:20~15:05 KOMI	有料スイミング 中級スイム 15:00~16:00 佐藤	コンベネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya		14:00		
15:00	招出・レッスン変更	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	有料スイミング 中級スイム 15:15~15:45 クリハラ			ステップアップエアロ (初級→中級) 18:10~18:55 高田 広志	フロー・ピラティス 15:35~16:35 MIZUKI		JAZZ HIP-HOP 15:55~16:55 TAKA	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi		15:00		
16:00	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	ウーイングを2種類使って 早くしたいし、しんどくないで済ませたい! 体幹を鍛えたい! 体幹が弱くなると、お尻も痛くなるので!	有料スイミング 中級スイム 15:15~15:45 クリハラ			クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森玲奈	クラシックバレエ 19:15~20:15 WAKAKO		ミドルエアロ 19:15~20:15 高田 広志	有料スイミング 中級スイム 19:45~20:30 寺村		16:00		
17:00	ダンスエアロ 20:35~21:25 ツルオカ	リラククス・ヨガ 20:25~21:10 仁美	有料スイミング 中級スイム 15:15~15:45 クリハラ			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			17:00		
18:00													18:00	
19:00													19:00	
20:00													20:00	
21:00													21:00	
22:00													22:00	
23:00													23:00	
24:00													24:00	

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	バランス コンディショニング 9:20~10:05 クリハラ	バランス ストレッチ& やさしいバレエ 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 田嶋	太極拳(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 [2023.4-6]	目覚めのヨガ 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・ヨガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO	ペーシックエアロ 11:00~11:45 オウムラ	初級 太極拳 (斎藤) 11:35~12:35 斎藤	ビギナーSTEP 45 12:05~12:50 オウムラ	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	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 [2023.4-6]	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	ミドルエアロ 13:20~14:05 笠原	STEP FUN 14:25~15:10 笠原	エアロ& コンディショニング 11:55~12:55 長野	エアロアタック 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	美体幹ヨガ 14:15~15:00 松本	美脚ヨガ 15:20~16:05 松本	サークルシェパ 15:00~15:30 Masa	ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO			13:00
14:00	48式太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	やさしいバレエダンス 15:15~16:15 石上	6月 背泳ぎ	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 石上	おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO	キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨガ 15:55~16:55 TERU			14:00
15:00	武当剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2023.4-6]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	キックBOX 17:35~18:25 Masa			キックBOX 15:50~16:40 Masa	スローフロー・ヨガ 15:55~16:55 TERU			15:00
16:00										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
23:00										23:00
24:00										24:00

【スタジオ関連 各種ご案内】

- …初めての方でも気軽に参加頂けるプログラムです。
- …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へお電話にて受付いたします。
- …本場で開かれたプログラムは、「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。
- …本場で開かれたプログラムは、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
 - 【ナイトタイム会員】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。