

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 9:45~10:30 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)	カルナストレッチ 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 [2022.1-2022.3]	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) 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	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	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	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	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!			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			新曲になりました! RITMOS 45 13:05~13:50 クラモチ	骨盤調整ヨーガ 13:15~14:15 KOMI	アクアコンディショニング&ウォーク 13:15~14:00 佐藤	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	アクアピクス 12:55~13:25 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 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 14:15~15:00 柴田(淳)		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・ヨーガ 14:35~15:20 KOMI		STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	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	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)		よめいじ 楊名時太極拳 15:25~16:25 大場	Group Centergy 60 15:40~16:40 小川		コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	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 [2022.1-2022.3]	15:00
16:00	ダンスプラス スクール 16:55~17:40 KEIKO [2022.1-2022.3]				ストリートダンス 16:45~17:30 KIKKO!			フリースタイル (シアターランジャズ) 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 フラダンス (アドバンス) 16:15~17:00 中村	16:00
17:00					ベーシックエアロ 18:15~19:00 ツムラヤ			ダンササイズ 17:05~17:50 コマツ	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	スイムマスター II 初・中級 スクール 18:15~19:15 中村 [2022.1-2022.3]	17:00
18:00											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			ZUMBA 19:20~20:05 富澤	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		ステップアップエアロ (初級→中級) 19:15~20:15 島田広志	リフレッシュ・ヨーガ 19:15~20:00 TERU		19:00
20:00					タイガーキック 20:30~21:20 Tiger	ナチュラル フロ・ヨーガ 20:35~21:35 TOSHIO		ZUMBA 20:40~21:25 吉村	骨盤調整ヨーガ 20:20~21:05 TERU		20:00
21:00	Group Centergy 60 20:35~21:35 富澤	リラックス・ヨーガ 20:25~21:10 仁美									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。 ピラティス 10:20~11:20 クリハラ	バランス 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 斎藤 [2022.1-2022.3]	目覚めのヨーガ 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 00:00まで	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。	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	ピラティス 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	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤	有料スイミング フィン&スイム 12:00~12:45 柴田(淳)	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 (ワロー) 11:45~12:30 TOSHIO		ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	¥1,100(税込) メンテナンス スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ		Group Active 11:55~12:55 山田	Group Active 11:55~12:55 山田		12:00
13:00	Group fight 30 13:00~13:30 塚野	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO [2022.1-2022.3]		モデルエアロ 13:30~14:15 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		Group Centergy 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 12:25~13:10 美月 [2022.1-2022.3]	ウォーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	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	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤	新曲になりました! RITMOS 45 14:35~15:20 ツムラヤ	パワー・ヨーガ 14:10~15:10 KOMI		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 14:30~15:30 Masa		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	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	ナチュラル フロ・ヨーガ 16:40~17:40 石上		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		15:00
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 影(ホウ) [2022.1-2022.3]	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 平泳ぎ	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		16:00
17:00			ビギナー様 チケット3枚 ※3時間以内利用	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		17:00
18:00				グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		18:00
19:00	Group Active 18:30~19:30 山田	ピギナーパワー・ヨーガ 19:20~20:05 TOSHIO	初めてのフィニッシュ 19:00~19:30 柴田(淳)	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		19:00
20:00			チャレンジ30 19:45~20:15 柴田(淳)	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		20:00
21:00				グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		21:00
22:00				グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		22:00
23:00				グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川	グループセンタージ 45 15:30~16:15 小川		グループセンタージ 60 13:25~14:25 富澤	グループアクティブ 15:00~15:30 Masa		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 ... 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、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  
【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

★ ... 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。

☆ ... 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。

☆ ... 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。

今月の香りは  
**ヒノキ**  
さわやかな木の香りにより、  
気持ちを落ち着かせ  
ゆっくりと前向きにしてくれます。