

2021年1月16日～2月7日 特別レッスンプログラム

時間短縮に伴う
営業時間
(休館日：火曜日)

平日 10:00-21:00 (最終退館 21:30)
土曜日 10:00-19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 10:00-17:30 (最終退館 18:00)

スタジオレッスン
利用に関して

●開始30分前より メインスタジオ前にて参加受付開始
●一部、抽選を実施するレッスンがございます。
●下記プログラムについて赤枠が変更箇所になります

●スタジオ清掃が終了次第、手指消毒の上、ご入場ください。
●ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
●参加時は、鼻と口元を覆うものを必ず着用ください。

日	月			水			木			金			土			日		
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール
9																		
10																		
11	ボディ チューニング (芙美) 10:15~11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:15~10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★			ニューロン体操® (マーサ) 10:30~11:15			社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:30~11:15			ジュニア体操					
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:45~12:35 強度★★★★ 難易度★★★			ZUMBA (甲良 順弘) 11:30~12:30 強度★★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:30~12:00			姿勢改善体操 (竹内 智樹) 11:30~12:15			骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:45~12:45				
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~13:05 運動量★		4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:45~13:45			Group Fight (城戸 志絵) 12:45~13:30			ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:30~13:15 強度★★★ 難易度★★			コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55~13:45			ポディシェイブ ヨガ (三輪 あゆみ) 12:30~13:30 運動量★★★		
14	ミドルエアロ (井口 峻輔) 13:15~14:00 強度★★ 難易度★★★		10:00 ~ 15:15	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:00~14:45			ジョイステップ (相原 亮知) 13:45~14:35 強度★★★★ 難易度★★★★			キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30~14:30 運動量★★			エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00~14:50 強度★★★★ 難易度★★★★			グループファイト (塩見 俊) 13:45~14:30		
15	抽選実施												抽選実施			ダンスMIX (伊藤 卓家) 14:45~15:45		
16																		
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操			ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操			リラクゼーション ヨガ (南部 若菜) 16:00~17:00 運動量★		
18				変更箇所														
19	Group Fight (A-SAH) 18:50~19:35		ジュニア 選手強化コース	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 18:50~19:20 強度★★ 難易度★★			ZUMBA (北川 健太) 18:50~19:35 強度★★★ 難易度★★★	抽選実施		Group Core (西村 洋祐) 18:55~19:25			ジュニア 選手強化コース					
20	ベーシックエアロ (片山 千鶴) 19:45~20:20 強度★★★ 難易度★★		フリー	ミドルエアロ (脇坂 哲平) 19:30~20:10 強度★★★ 難易度★★★			スタートステップ (北川 健太) 19:45~20:15 強度★★★ 難易度★★★	R30 (浅田 千尋) 19:30~20:00		ラテンエアロ (富安 朱) 19:35~20:20 強度★★★ 難易度★★★			フリー					
21	フットケア コンディショニング (片山 千鶴) 20:30~21:00		クロール& 背泳ぎ 20:30~21:00 レベル★ ★★	Group Power (吉倉 一樹) 20:20~21:00			ヨガ (前澤 一美) 20:30~21:00 運動量★			マットピラティス ベーシック (富安 朱) 20:30~21:00			フリー					
22																		

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> ● 心肺機能向上・脂肪燃焼 ● 筋力向上 ● ダンス ● 格闘技系 	40名
<ul style="list-style-type: none"> ● R30 	メイン：9名 サブ：6名
<ul style="list-style-type: none"> ● ウェーブストレッチ ● ヨガ系 ● ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 ● アクアエクササイズ ● 泳法レッスン 	40名

※成人フリーコースはレッスンがない時間帯は5コース利用可能。レッスンがある時間帯は2コース利用可能。但し、レッスンの参加人数に応じて3コースになる可能性があります。