

2020年8月～9月 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 10:00-21:30 (最終退館 22:00)
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

●メインスタジオ・サブスタジオレッスンともに開始30分前より
●メインスタジオ前にて参加受付開始
●スタジオ清掃が終了次第、スタッフのアナウンスで手指消毒の上、ご入場ください。

●参加時は、口元を覆うものを必ず着用ください。
●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。

月	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	ボディ チューニング (英美) 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) 10:15~10:45 運動量★		アクアピクス (太田 里奈) 10:15~10:45 初・中級者向け	ニューロン体操® (マーサ) 10:10~10:40		アクアピクス (Tama) 10:15~10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:15~10:45		アクアピクス (築山 茂雄) 10:15~10:45 初・中級者向け	ジュニア体操					
11	ミドルエアロ (富安 朱) 11:15~12:00 強度★★ 難易度★★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:00~12:00 強度★★★★ 難易度★★★★	NEW R30 (城戸 志絵) 12:00~12:30 定員 6名	クロール& 背泳ぎ 11:00~12:00 レベル★/★★	ベーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50~11:30 強度★★★ 難易度★★★		グループパワー (吉倉 一樹) 11:00~11:45		ベビー	成人 フリー コース	ジュニア スイミング					
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:15~13:15 運動量★		4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:15~13:00		ベビー	ZUMBA (甲良 順弘) 11:45~12:45 強度★★★ 難易度★★★	NEW ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 12:00~12:30	アクアピクス (新城 めぐみ) 12:00~12:45 初・中級者向け	ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:00~12:45 強度★★★ 難易度★★★		クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:45~12:45					
13	スタートエアロ (那須 彩也香) 13:30~14:00 強度★ 難易度★		成人 フリー コース	ベーシックエアロ (小藪 菜大) 13:10~13:50 強度★★★ 難易度★★★		アクアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00 初・中級者向け	JAZZ FANK (Kai Thomas Jackson) 13:00~14:00		ミドルエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:45 強度★★★ 難易度★★★		ベビー	成人 フリー コース	コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55~13:45					
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10~15:00 強度★★★★ 難易度★★★★		10:00 ~ 15:15	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00		10:00 ~ 15:15	ジョイステップ (相原 亮知) 14:10~15:00 強度★★★★ 難易度★★★★		キレイになる ヨガ (藤本 京美) 14:00~15:00 運動量★★		成人 フリー コース	成人 フリー コース	グループファイト (松浦 俊太) 13:30~14:15					
15														エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00~14:50 強度★★★★★ 難易度★★★★★				
16														グループファイト (岡元 一弘) 15:00~15:45	クラス変更			
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		グループコア (岡元 一弘) 15:55~16:25	クラス変更			グループパワー (岡元 一弘) 16:35~17:20	クラス変更				
18														ベーシックステップ (井口 峻輔) 17:30~18:15 強度★★★ 難易度★★★				
19														NEW ウェーブストレッチ (杉原 悠太) 18:30~19:00 定員 15名				
20	ボディシェイプ ヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00 運動量★★★★		ジュニア 選手強化コース 19:00~20:30	ベーシックエアロ (脇坂 哲平) 19:00~19:40 強度★★★ 難易度★★★		ジュニア 選手強化コース 19:00~20:30	ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45 強度★★★ 難易度★★★	NEW R30 (浅田 千尋) 19:30~20:00 定員 6名	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45		成人 フリー コース	成人 フリー コース						
21	ベーシック エアロ (片山 千鶴) 20:10~20:50 強度★★★ 難易度★★★		成人 フリー コース	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:50~20:35 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	成人 フリー コース	スタートステップ (北川 健太) 20:00~20:30 強度★★★ 難易度★★★		ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45 強度★★★ 難易度★★★		成人 フリー コース	成人 フリー コース						
22	ファットケア コンディショニング (片山 千鶴) 21:00~21:30		4泳法 20:30~21:15 レベル★/★★	グループパワー (合木 雄哉) 20:45~21:30	時間変更	4泳法 20:30~21:15 レベル★/★★	リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:40~21:30 運動量★		グループコア (西村 洋祐) 21:00~21:30		成人 フリー コース	成人 フリー コース	アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 初・中級者向け					

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 	30名
<ul style="list-style-type: none"> 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 	35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。