

2019年 1月～3月 レッスンプログラム スケジュール

●火曜日は休館日 ●一部、変更の可能性あります。

スタジオレッスン利用に関して

- レッスン開始30分前より、スタジオ前への整列可能となります。
- 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

| 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 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | ボディチューニング (芙美) 10:00~11:00 | コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30 | アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 | リラクゼーションヨガ (種村 貴美) 9:45~10:45 | コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30 | アクアピクス (岡元 一弘) 10:00~10:45 | ニューロン体操 (マーサ) 9:30~10:30 | ARKE(スタッフ) 定員8名 10:10~10:30 | AQUA ZUMBA (勝連 智美) 10:00~10:30 | 社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:00~10:45 | コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30 | アクアピクス (築山 茂雄) 10:00~10:45 | ジュニア体操 | | |
| 11 | ミドルエアロ (富安 朱) 11:15~12:00 | ARKE(スタッフ) 定員8名 11:30~11:50 | クロール&背泳ぎ 11:00~12:00 レベル ★/★★ | エアロコンボ (駒澤 悟) 11:00~12:00 | R30(城戸 志絵) 定員9名 11:00~11:30 | 4泳法 11:00~12:00 レベル ★/★★ | ベーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50~11:30 | | クロール&背泳ぎ 10:45~11:45 レベル ★/★★ | フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 11:00~11:45 | フラダンス (片岡 真砂代) 定員18名 11:00~11:45 | 平泳ぎ&パタフライ 11:00~12:00 レベル ★/★★ | 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:00~11:45 | R30(城戸 志絵) 定員9名 11:00~11:30 | ジュニアスイミング |
| 12 | 整理券配布 リラクゼーションヨガ (浜田 薫) 12:15~13:15 | HIP HOP入門 (YUKARI) 定員15名 12:15~13:00 | アクアウォーク (西山 実佳) 12:15~12:45 | 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 | 整理券配布 ZUMBA (甲良 順弘) 11:45~12:45 | | アクアピクス (新城めぐみ) 12:00~12:45 | 整理券配布 ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:00~12:45 | | クロール&背泳ぎ 12:00~13:00 レベル ★/★★ | コートレーニング (山崎 盛一) 12:00~12:50 | ARKE(スタッフ) 定員8名 12:30~12:50 | |
| 13 | スタートエアロ (松本 海) 13:30~14:00 | HIP HOP (YUKARI) 定員15名 13:15~14:00 | ベビー | ベーシックエアロ (坂上 ヒロ美) 13:10~13:50 | ベリーダンス入門 (北野 慶子) 定員18名 13:00~13:45 | アクアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00 | エクパンショナルピラティス (葉太 太軌) 13:00~14:00 | | マスターズ 13:00~14:00 レベル ★★★ | ジョイエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:50 | R30(原田 美寿々) 定員9名 13:15~13:45 | ベビー | リラクゼーションヨガ (あゆ) 13:00~14:00 | | |
| 14 | ミドルエアロ (松本 海) 14:15~15:00 | ピューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 14:15~15:00 | | SALSATION® (上山 奈津美) 14:00~15:00 | SLOW-FLOW ヨガ (坂上 ヒロ美) 定員20名 14:00~15:00 | | ジョイステップ (相原 亮知) 14:10~15:00 | ポルドブラ (柴原 綾加) 定員18名 14:00~15:00 | | キレイになるヨガ (藤本 京美) 14:00~15:00 | | | 4泳法 13:30~14:30 レベル ★/★★ | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | グループファイト (岡元 一弘) 16:00~17:00 | ジュニアキックボクシング | グループファイト (岡元 一弘) 16:00~17:00 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | ボディシェイプヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00 | R30(浅田 千尋) 定員9名 19:15~19:45 | ジュニア選手強化コース 19:00~21:15 | ベーシックステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 | ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45 | | ジュニア選手強化コース 19:00~21:15 | マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45 | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 | ボディシェイプヨガ (前澤 一美) 19:15~20:15 | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 |
| 20 | ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55 | | 成人フリーコース | ダンスエアロ (脇坂 哲平) 20:00~20:45 | | 成人フリーコース | スタートステップ (北川 健太) 20:00~20:30 | R30(浅田 千尋) 定員9名 20:00~20:30 | 成人フリーコース | ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45 | | 成人フリーコース | | | 成人フリーコース |
| 21 | フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35 | | 成人フリーコース | グループパワー (岡元 一弘) 20:55~21:40 | | 成人フリーコース | リラクゼーションヨガ (前澤 一美) 20:40~21:40 | | 成人フリーコース | グループファイト (原田 美寿々) 21:00~21:45 | | 成人フリーコース | アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 | | 成人フリーコース |
| 22 | グループコア (板野 修平) 21:50~22:20 | | | グループコア (岡元 一弘) 21:50~22:20 | | | | | | ストレッチ(スタッフ) 21:55~22:15 | | | マスターズ 21:30~22:15 レベル ★★★ | | |

- 心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス
- 筋力向上を目指したクラス
- ヨガ系クラス
- ダンスクラス
- ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス
- 格闘技系クラス
- サーキットクラス
- アクアエクササイズ
- スイミング

※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。

2019年 4月～6月 レッスンプログラム スケジュール

●火曜日は休館日 ●一部、変更の可能性があります。

スタジオレッスン利用に関して

- レッスン開始30分前より、スタジオ前への整理可能となります。
- サブスタジオレッスンにつきましては、すべてレッスン開始30分前より整理券を配布致します。
- 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

| 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 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | ボディチューニング (実美) 10:00~11:00 | コアセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30 | アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 | リラクゼーションヨガ (種村 貴美) 9:45~10:45 | ポルドブラ45 (駒澤 悟) 定員15名 10:00~10:45 | アクアピクス (岡元 一弘) 10:00~10:45 | ニューロン体操 (マーサ) 9:30~10:30 | ARKE(スタッフ) 定員8名 10:10~10:30 | AQUA ZUMBA (勝連 智美) 10:00~10:30 | 社交ダンス入門 (山田 隆史) 10:00~10:45 | コアセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30 | アクアピクス (築山 茂雄) 10:00~10:45 | ジュニア体操 | ベーシックエアロ (山本 梨華) 10:20~11:00 | フラダンス (山田 隆史) 定員18名 10:15~11:00 |
| 11 | ミドルエアロ (富安 朱) 11:15~12:00 | ARKE(スタッフ) 定員8名 11:30~11:50 | クロール&背泳ぎ 11:00~12:00 レベル★/★★/★★★ | エアロコンボ (駒澤 悟) 11:00~12:00 | R30(城戸 志絵) 定員9名 11:15~11:45 | 4泳法 11:00~12:00 レベル★/★★ | ベーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50~11:30 | コアセット(スタッフ) 定員15名 11:10~11:30 | クロール&平泳ぎ 10:45~11:45 レベル★/★★ | フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 11:00~11:45 | フラダンス (岡村 かおり) 定員18名 11:00~11:45 | ベビー | R30(城戸 志絵) 定員9名 11:00~11:30 | ZUMBA (片岡 暁音) 11:15~12:00 | ジュニアスイミング |
| 12 | 整理券配布 リラクゼーションヨガ (浜田 薫) 12:15~13:15 | HIP HOP入門 (AKARI) 定員15名 12:15~13:00 | アクアウォーク (西山 実佳) 12:15~12:45 | 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 | ベビー | 整理券配布 ZUMBA (甲良 順弘) 11:45~12:45 | ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 12:00~12:45 | アクアピクス (新城めぐみ) 12:00~12:45 | 整理券配布 ベーシックステップ (竹内 智樹) 12:00~12:45 | フラダンス (岡村 かおり) 定員18名 11:00~11:45 | ベビー | 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:45~12:45 | マットピラティス ベーシック (片岡 暁音) 12:15~13:15 | |
| 13 | スタートエアロ (松本 海) 13:30~14:00 | HIP HOP (AKARI) 定員15名 13:15~14:00 | ベビー | ベーシックエアロ (坂上 ヒロ美) 13:10~13:50 | ベリータンダンス入門 (北野 慶子) 定員18名 13:00~13:45 | アクアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00 | エクスペンショナルピラティス (中川 弘佳) 13:00~14:00 | | マスターズ 13:00~14:00 レベル★★★ | ジョイエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:50 | R30(原田 美寿々) 定員9名 13:15~13:45 | クロール&パタフライ 13:00~14:00 レベル★/★★ | コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55~13:45 | リラクゼーションヨガ (あゆ) 定員18名 12:45~13:45 | |
| 14 | ミドルエアロ (松本 海) 14:15~15:00 | ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 14:15~15:00 | | SALSATION® (上山 奈津美) 14:00~15:00 | SLOW-FLOW ヨガ (坂上 ヒロ美) 定員/20名 14:00~15:00 | | ジョイステップ (相原 亮知) 14:10~15:00 | ポルドブラ (柴原 綾加) 定員15名 14:10~15:10 | | キレイになるヨガ (藤本 京美) 14:00~15:00 | | | エアロコンボ (近藤 卓也) 14:00~14:50 | マットピラティス ベーシック (あゆ) 定員18名 14:00~14:45 | 4泳法 13:30~14:30 レベル★★★ |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニア体操 | | ジュニアスイミング | ジュニアスイミング | | |
| 18 | | | | | ジュニアダンス | | | | | | ジュニアダンス | | | | |
| 19 | ボディシェイプヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00 | R30(浅田 千尋) 定員9名 19:30~20:00 | ジュニア選手強化コース 19:00~21:00 | ベーシックステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 | ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 定員15名 19:30~20:30 | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 | ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45 | | ジュニア選手強化コース 19:00~21:00 | マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45 | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 | ボディシェイプヨガ (前澤 一美) 19:15~20:15 | | ジュニア選手強化コース 19:00~20:30 |
| 20 | ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55 | | 成人フリーコース 20:00~22:30 | ダンスエアロ (脇坂 哲平) 20:00~20:45 | | 成人フリーコース 20:00~22:30 | スタートステップ (北川 健太) 20:00~20:30 | R30(浅田 千尋) 定員9名 20:00~20:30 | 成人フリーコース 20:00~22:30 | ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45 | | 成人フリーコース 20:00~22:30 | | | |
| 21 | フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35 | | | Group Power (岡元 一弘) 20:55~21:40 | | | リラクゼーションヨガ (前澤 一美) 20:40~21:40 | | | Group Fight (原田 美寿々) 21:00~21:45 | | | アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 | | |
| 22 | Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20 | | | Group Core (岡元 一弘) 21:50~22:20 | | | | | | ストレッチ(スタッフ) 21:55~22:15 | | | 4泳法 21:30~22:15 レベル★/★★ | | |

- 心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス
- 筋力向上を目指したクラス
- ヨガ系クラス
- ダンスクラス
- ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス
- 格闘技系クラス
- サーキットクラス
- アクアエクササイズ
- スイミング

※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。