

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	グループパワー (合木 雄哉) 17:15~18:15		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。