

# 2019年 7月～9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。(水曜日ボルドブラのみ45分前より配布開始)
- 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	ボルドブラ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10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	ジュニアスイミング	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	アクアワーク (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	R30(原田 美寿々) 定員9名 12:30~13:00	ジュニアスイミング
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	ベレーダンス入門 (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	エクスペンショナル ピラティス (中川 弘佳) 13:00~14:00	JUZZ FUNK (Kai Thomas Jackson) 定員15名 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【暗闇プログラム】 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 12:50~13:50	4泳法 13:30~14:30 レベル★/★/★	Group Fight (原田 美寿々) 13:30~14:15
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	ボルドブラ (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★/★/★	ダンス コンディショニング (伊藤 卓家) 14:30~15:15
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	ジュニア体操		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【暗闇プログラム】 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	ベーシックエアロ (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	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	Group Power (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	トータル トレーニング (富安 朱) 21:00~21:45		成人フリーコース			成人フリーコース	
22	Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20		成人フリーコース	Group Core (岡元 一弘) 21:50~22:20		成人フリーコース			成人フリーコース	ストレッチ(スタッフ) 21:55~22:15		成人フリーコース			成人フリーコース	

- 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 10月~12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。(水曜日ポルドブラのみ45分前より配布開始)
- 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	ポティチューニング (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	ポルドブラ45 (小林 実登) 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10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 (薬山 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 (小林 実登) 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	コアリセット(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				
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	アクアワーク (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	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 (新緑めぐみ) 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★/★★	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	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	JUZZ FUNK (Kai Thomas Jackson) 13:00~14:00	エキスパシオナルピラティス (中川 弘佳) 定員20名 13:00~14:00	マスターズ 13:00~14:00 レベル★★★	ミドルエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:45	R30(暗闇プログラム) 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 12:50~13:50		
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10~15:00	ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 14:15~15:00		HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 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★★★	Group Fight (原田 美寿々) 13:30~14:15
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	コアトレニング (山崎 盛一) 16:00~17:00	リラクゼーションヨガ (南部 若葉) 16:45~17:45		
18					ジュニアダンス						ジュニアダンス		Group Fight (岡元 一弘) 16:00~17:00			
19	ポティチューニング (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	ベーシックエアロ (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	POWER Group Power (合木 雄哉) 17:15~18:15			
20	ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55			ダンスエアロ (脇坂 哲平) 20:00~20:45			スタートステップ (北川 健太) 20:00~20:30	R30(暗闇プログラム) R30(浅田 千尋) 定員9名 20:00~20:30		ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45		ジュニア選手強化コース 19:00~20:30	CORE Group Core (西村 洋祐) 18:30~19:00			
21	フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35			POWER 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			トータルトレーニング (富安 朱) 21:00~21:45		アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20				
22	CORE Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20			CORE 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。