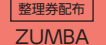
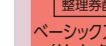
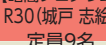
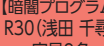


2020年 1月～3月 レッスンプログラム スケジュール

●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。
 - 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	スタジオ	サブスタジオ	プール
9																	
10	ボディチューニング (笑美) 10:00～11:00		リラクセーションヨガ (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 (築山 茂雄) 10:00～10:45	ジュニア体操	リラクセーションヨガ (前澤 一美) 定員18名 10:00～11:00		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		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	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	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				ZUMBA (片岡 暁音) 11:15～12:00		ジュニア スイミング
12	 リラクセーションヨガ (浜田 薫) 12:15～13:15		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	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	 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 ★/★★		  R30(城戸 志絵) 定員9名 12:00～12:30		ボディシェイプヨガ (三輪 あゆみ) 12:15～13:15	マットピラティス ベーシック (片岡 暁音) 定員 18名 12:15～13:15	
13	スタートエアロ (那須 彩也香) 13:30～14:00		ベーシックエアロ (坂上 ヒロ美) 13:10～13:50	ペリーダンス入門 (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	JAZZ FUNK (Kai Thomas Jackson) 13:00～14:00	エクスパンショナル ピラティス (中川 弘佳) 定員 20名 13:00～14:00	はじめて スイム 13:00～14:00 レベル ★	ミドルエアロ (竹内 智樹) 13:00～13:45	 R30(浅田 千尋) 定員9名 13:15～13:45		コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55～13:45			 Group Fight (A-SHA) 13:30～14:15		
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10～15:00		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	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	おまかせ スイム 14:00～15:00 レベル ★★	
15																	はじめて スイム 15:00～16:00 レベル ★
16																	
17	ジュニア体操		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				リラクセーションヨガ (南部 若菜) 16:45～17:45		
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		ベーシックエアロ (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 19:00～21:00	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						
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	ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 定員15名 19:30～20:30		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		ラテンエアロ (富安 朱) 20:00～20:45								
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			リラクセーションヨガ (前澤 一美) 20:40～21:40		平泳ぎ& バタフライ 21:00～21:45 レベル ★/★★	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	 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								

- 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。