

# 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	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	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 (勝達 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	リラクゼーションヨガ (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	ARKE(スタッフ) 定員8名 11:30~11:50	ベビー	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	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	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	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	コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55~13:45	R30(城戸 志絵) 定員9名 12:00~12:30	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	ポディシェイブヨガ (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	ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 13:30~14:15		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			エアロコンボ (近藤 卓也) 14:00~14:50	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★★	
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10~15:00	ファンクピラティス (西山 実佳) 定員15名 14:30~15:00		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	ダンス コンディショニング (伊藤 卓家) 14:30~15:15	はじめて スイム 15:00~16:00 レベル★	
15														Group Fight (A-SHA) 13:30~14:15			
16														Group Fight (岡元 一弘) 15:00~16:00			
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	ジュニアダンス		ジュニアスイミング	Group Power (合木 雄哉) 16:15~17:15	リラクゼーションヨガ (南部 若菜) 16:45~17:45		
18					ジュニアダンス									ベーシックステップ (井口 峻輔) 17:30~18:15			
19	ポディシェイブヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00		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	Group Core (西村 洋祐) 18:30~19:00			
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(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			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			コアピクス (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						TOTAL トレーニング (富安 朱) 21:00~21:45							
										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。

# 2020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 (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	ボルドブラ45 (小林 実登) 定員15名 10:00~10:45	アクアピクス (太田 里奈) 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	アクアピクス (Tama) 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	リラクゼーションヨガ (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	ARKE(スタッフ) 定員8名 11:30~11:50	ベビー	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★★★	POWER Group Power (吉倉 一樹) 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 (山本 梨華) 11:15~12:00	ジュニアスイミング	成人フリーコース	
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 (AKARI) 定員15名 12:15~13:00	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	ベリーグランズ入門 (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	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	フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 定員20名 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	R30【暗闇プログラム】 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	アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30~14:00	成人フリーコース
13	スタートエアロ (那須 彩也香) 13:30~14:00	ビューティストレッチ (西山 実佳) 定員20名 13:30~14:15		ベーシックエアロ (小藪 菜大) 13:10~13:50	ベリーグランズ入門 (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	エクスペ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	スタートエアロ (松本 莉奈) 定員15名 13:15~13:45	グループファイト (松浦 俊太) 13:30~14:15	アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30~14:00	成人フリーコース
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10~15:00	ファンクピラティス (西山 実佳) 定員15名 14:30~15:00		HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 定員15名 14:00~14:30		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 (松本 莉奈) 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	はじめてレベル★ おまかせレベル★★ 14:15~15:15	成人フリーコース
15													グループファイト (岡元 一弘) 15:00~16:00				成人フリーコース
16													POWER Group Power (岡元 一弘) 16:15~17:15				成人フリーコース
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					成人フリーコース
18					ジュニアダンス								ベーシックステップ (井口 駿輔) 17:30~18:15				成人フリーコース
19	ボディシェイプヨガ (谷口 優佳) 19:00~20:00		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		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	ウェーブストレッチ (杉原 悠太) 定員15名 19:15~19:45	ジュニア選手強化コース 19:00~20:30			成人フリーコース
20	ベーシックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55	LES MILLS RPM (西村 洋祐) 定員9名 20:30~21:00	成人フリーコース	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:55~20:40		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【暗闇プログラム】 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		クロール&背泳ぎ 21:00~21:45 レベル★★★	POWER Group Power (合木 雄哉) 20:50~21:50	ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 定員15名 20:45~21:45	4泳法 21:00~21:45 レベル★★★	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	GROUP FIGHT (岡元 一弘) 20:55~21:40		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	CORE Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20			ストレッチ (杉原 悠太) 22:00~22:20					成人フリーコース	CORE 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

- 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。