

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 (英美) 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 (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	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			ZUMBA (山本 梨華) 11:15～12:00		ジュニア スイミング
12	整理券配布 リラクセーションヨガ (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		
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	スタートエアロ (松本 莉奈) 定員15名 13:15～13:45		Group Fight (松浦 俊太) 13:30～14:15	アクアワーク (西垣外 栄美) 13:30～14:00
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 末皇子) 定員15名 14:00～14:30		ジョイステップ (相原 亮知) 14:10～15:00	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 (松本 莉奈) 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 レベル ★	おまかせ レベル ★★ 14:15～15:15
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					
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		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		
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					
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 ★/★★	night Group Fight (岡元 一弘) 20:55～21:40		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			ストレッチ (杉原 悠太) 22:00～22:20						CORE Group Core (岡元 一弘) 21:50～22:20							

- 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。