

## 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 利用について

- 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します。
- 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

**月**

スタジオ	サブスタジオ	プール
ボディチューニング (美美) 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
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	ペビー 成人フリークラス 12:00~13:00 レベル★★★
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 9:00~10:00 レベル★★★
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	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:15~13:00
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	ペーシックエアロ (小藪 葉大) 13:10~13:50
ジュニア体操	ジュニアスイミング	ジュニアダンス
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	ジュニア 選手強化コース 19:00~21:00
ベースックエアロ (片山 千鶴) 20:15~20:55	LESMILLS RPM (西村 洋祐) 定員9名 20:30~21:00	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:55~20:40
フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35	Group Core (西村 洋祐) 21:50~22:20	クロール&背泳ぎ 20:00~21:45 レベル★★★★

**水**

スタジオ	サブスタジオ	プール
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
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★★★★
マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:15~13:00	ペーティー	ペーティー
ペーシックエアロ (北野 康子) 定員18名 13:00~13:45	アクリアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00	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	アクリアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00	アクリアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00
ジュニア体操	ジュニアスイミング	ジュニアダンス
ベースックエアロ (脇坂 哲平) 19:00~19:45	ジュニア 選手強化コース 19:00~21:00	ジュニア 選手強化コース 19:00~21:00
ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:55~20:40	Group Power (合木 雄哉) 20:50~21:50	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45
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 (合木 雄哉) 20:50~21:50	リラクセーションヨガ (前澤 一美) 20:40~21:40

**木**

スタジオ	サブスタジオ	プール
ニューロン体操* (マーザ) 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
ペーシックエアロ (甲良 順弘) 10:50~11:30	コアリセット(スタッフ) 定員15名 10:10~10:30	クロール&平泳ぎ 10:45~11:45 レベル★★★★
マットピラティス ベーシック (中川 弘佳) 11:00~11:30	Group Power (吉倉 一樹) 11:00~11:45	Group Power (吉倉 一樹) 11:00~11:45
ペーティーストレッチ (西山 実佳) 定員20名 12:00~12:45	フランダンス (岡村 かおり) 定員18名 11:00~11:45	フランダンス (岡村 かおり) 定員18名 11:00~11:45
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	はじめスイム 13:00~14:00 レベル★	はじめスイム 13:00~14:00 レベル★
ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~15:00	ポルドブラ (柴原 紗加) 定員15名 14:10~15:10	ミドルエアロ (竹内 智樹) 13:00~13:45
ジュニア体操	ジュニアスイミング	ジュニアダンス
ベースックエアロ (北川 健太) 19:00~19:45	ジュニア 選手強化コース 19:00~21:00	ジュニア 選手強化コース 19:00~21:00
ダンスエアロ (北川 健太) 20:00~20:30	Group Power (R30) 定員9名 20:00~20:30	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00~19:45
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 (R30) 定員9名 20:00~20:30	リラクセーションヨガ (前澤 一美) 20:40~21:40

**金**

スタジオ	サブスタジオ	プール
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 (篠山 茂雄) 10:00~10:45
フランダンス (岡村 かおり) 定員18名 11:00~11:45	ベビー 成人フリークラス 12:00~13:00 レベル★★★★	クロール&背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★★★★
フットケア コンディショニング45 (片山 千鶴) 12:00~12:45	Group Power (岡元 一弘) 12:15~13:15	Group Power (岡元 一弘) 12:15~13:15
エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00~14:50	Group Core (西村 洋祐) 14:30~15:30	エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00~14:50
ジュニア体操	ジュニアスイミング	ジュニアダンス
ベースックエアロ (井口 峻輔) 17:30~18:15	Group Core (西村 洋祐) 18:30~19:00	ベースックエアロ (井口 峻輔) 17:30~18:15
ラテンエアロ (富安 朱) 20:00~20:45	Group Core (西村 洋祐) 19:00~20:30	Group Core (西村 洋祐) 19:00~20:30
フットケア コンディショニング30 (片山 千鶴) 21:05~21:35	Group Core (西村 洋祐) 20:35~21:20	ウェーブストレッチ (杉原 悠太) 定員15名 19:15~19:45

**土**

スタジオ	サブスタジオ	プール
リラクセーションヨガ (前澤 一美) 10:00~11:00	ジュニア体操	ジュニアスイミング
骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 11:45~12:45	【暗闇プログラム】R30(城戸 志絵) 定員9名 12:00~12:30	【暗闇プログラム】R30(城戸 志絵) 定員9名 12:00~12:30
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	スタートエアロ (松本 莉奈) 定員15名 13:15~13:45
エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00~14:50	Group Fight (松浦 俊太) 13:30~14:15	Group Fight (松浦 俊太) 13:30~14:15
ジュニア体操	ジュニアスイミング	ジュニアダンス
ベースックエアロ (松浦 俊太) 16:10~16:30	ダンスMIX (伊藤 韶家) 15:30~16:30	ViPRベースック (松浦 俊太) 定員6名 16:10~16:30
リラクセーションヨガ (南部 若菜) 16:45~17:45	ダンスコンディショニング (伊藤 韶家) 14:30~15:15	ダンスコンディショニング (伊藤 韶家) 14:30~15:15

**日**

スタジオ	サブスタジオ	プール
ベースックエアロ (山本 梨華) 10:20~11:00	フランダンス (山田 隆史) 定員18名 10:15~11:00	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	ジュニアスイミング
ボディシェイプヨガ (三輪 あゆみ) 12:15~13:15	Group Fight (西垣外 栄美) 13:30~14:00	ジュニアスイミング
Group Fight (西垣外 栄美) 13:30~14:15	ダンスコンディショニング (伊藤 韶家) 14:30~15:15	ジュニアスイミング
ダンスコンディショニング (伊藤 韶家) 14:30~15:15	はじめて レベル★ おまかせ レベル★★ 14:15~15:15	ジュニアスイミング

※成人フリーク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。