

2020年6月～7月 レッスンプログラム

時間短縮に伴う
営業時間
(休館日：火曜日)

平日 10:00～21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 10:00～19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 10:00～17:30 (最終退館 18:00)

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、レッスン参加表の受付を開始します。
- レッスン開始15分前より、スタッフのアナウンスで整列下さい。(記入順)
- レッスン入場時は手指をアルコール消毒の上、ご入場ください

- 運動強度を下げて実施いたします。
- 定員制限・時間短縮スケジュールになります。
- 参加時は、口元を覆うものを必ず着用ください。

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	時間変更		時間変更	時間変更		時間変更	時間変更		時間変更						時間変更			
10	ボディ チューニング (芙美) 10:15～11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:15～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:15～10:45 運動量★		アクアピクス (太田 里奈) 10:15～10:45 初・中級者向け	ニューロン体操® (マーサ) 10:10～10:40		アクアピクス (Tama) 10:15～10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (山田 陸史) 10:15～10:45		アクアピクス (築山 茂雄) 10:15～10:45 初・中級者向け			ベーシックエアロ (山本 梨華) 10:20～11:00 強度★★ 難易度★★★			
11	ミドルエアロ (富安 朱) 11:15～12:00 強度★★ 難易度★★★		ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:00～12:00 強度★★★★ 難易度★★★		クロール& 背泳ぎ 11:00～12:00 レベル★/★★	ベシックエアロ (甲良 順弘) 10:50～11:30 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	クロール& 平泳ぎ 10:50～11:50 レベル★/★★	Group Power (吉倉 一樹) 11:00～11:45		ベビー			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 運動量★		4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	マットピラティス ベシック (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 強度★★★ 難易度★★★		アクアピクス (新城 めぐみ) 12:00～12:45 初・中級者向け	[整理券配布] ベシックステップ (竹内 智樹) 12:00～12:45 強度★★★ 難易度★★★		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			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 強度★ 難易度★			ベシックエアロ (小藪 菜太) 13:10～13:50 強度★★★ 難易度★★★		アクアピクス (夏見 典明) 13:15～14:00 初・中級者向け	JAZZ FANK (Kai Thomas Jackson) 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 強度★★★ 難易度★★★				コアトレーニング (山崎 盛一) 12:55～13:45			成人 フリー コース	
14	ジョイエアロ (那須 彩也香) 14:10～15:00 強度★★★ 難易度★★★			HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00			ジョイステップ (相原 亮知) 14:10～15:00 強度★★★★ 難易度★★★			キレイになる ヨガ (藤本 京美) 14:00～15:00 運動量★★				エアロコンボ (松本 莉奈) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★★			成人 フリー コース	
15														Group Core (岡元 一弘) 15:00～15:30	時間/担当 変更			成人 フリー コース
16														Group Fight (岡元 一弘) 15:40～16:25	時間変更			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		Group Power (岡元 一弘) 16:35～17:20	時間変更			成人 フリー コース
18														ベシックステップ (井口 峻輔) 17:30～18:15 強度★★★ 難易度★★★			成人 フリー コース	
19																		成人 フリー コース
20	ボディシェイプ ヨガ (谷口 優佳) 19:00～20:00 運動量★★★		ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30	ベシックエアロ (脇坂 哲平) 19:00～19:40 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	ジュニア 選手強化コース 19:00～20:30	マットピラティス ベシック (富安 朱) 19:00～19:45							成人 フリー コース	
21	ベシック エアロ (片山 千鶴) 20:10～20:50 強度★★ 難易度★★★	時間変更	クロール& 背泳ぎ 20:30～21:15 レベル★/★★	ダンスエアロ (脇坂 哲平) 19:50～20:40 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	成人 フリー コース	スタートステップ (北川 健太) 20:00～20:30 強度★★★ 難易度★★★	時間変更	平泳ぎ& バタフライ 20:30～21:15 レベル★/★★	ラテンエアロ (富安 朱) 20:00～20:45 強度★★★ 難易度★★★							成人 フリー コース	
22	フットケア コンディショニング (片山 千鶴) 21:00～21:30	時間変更		Group Power (合木 雄哉) 20:50～21:30	時間変更		リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:40～21:30 運動量★	時間変更		Group Core (西村 洋祐) 21:00～21:30	時間/担当 変更						成人 フリー コース	

※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。

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> ●心肺機能向上・脂肪燃焼 ●筋力向上 ●ダンス ●格闘技系 	30名
<ul style="list-style-type: none"> ●ヨガ系 ●ストレス解消 ●リフレッシュ・身体の調整 ●アクアエクササイズ ●泳法レッスン 	35名

夕方以降の
フリーコースなし