

# 2024年10月～12月 レッスンプログラム

営業時間 平日 9:00～21:30 (最終退館22:00)  
 土曜日 9:00～19:30 (最終退館20:00)  
 日・祝 9:00～18:30 (最終退館19:00)  
 休館日:火曜日

スタジオレッスン  
 ご受講に際して

- 赤枠は前日より変更がございます。
- 専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
- スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

- 定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
- トレーニングツールご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。
- パーソナルレッスンスケジュールは別紙をご参照ください。

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	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
10	ボディチューニング (Fumi) 9:45～10:45	9:15～9:35 ストレッチ	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45～10:45 運動量★	RPM30 (城戸 志絵) 10:10～10:40	アクアピクス (中西 葉気) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (伊藤 由実子) 10:00～10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	9:15～9:35 準備運動ストレッチ	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	ジュニア ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:45～10:30 強度★★難易度★★	9:15～9:35 肩痛改善ストレッチ	ベビー
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★難易度★★	11:05～11:20 ダイエットエクササイズ	ベビー	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00～11:30	11:05～11:35 中級17th	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 強度★★難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:00～11:30	アクアウォーク (西山 実佳) 11:25～11:55	ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★難易度★★	10:50～11:05 ダンスエクササイズ 流汗脂肪燃焼	アクアピクス (伊藤 由実子) 10:00～10:45 初・中級者向け	ジュニア ベーシックエアロ (萩野 紀子) 9:55～10:40 立位姿勢改善エクササイズ	10:00～10:40 初級17th	ベビー
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	RPM45 (城戸 志絵) 12:00～12:45	内容変更 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 顕) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:45～12:30	内容変更 クロール & 青泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★難易度★★	11:45～12:25 脂肪燃焼 キックエクササイズ	内容変更 クロール & 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★難易度★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ジュニア BODY BALANCE45 (萩野 紀子) 10:45～11:30 初・中級17th	12:10～12:35 キックトレーニング	ベビー
13	時間変更 RITMOS (江川 すみれ) 13:15～14:00	13:20～14:00 体幹トレーニング	時間変更	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:50～13:35	※有料レッスン※ アドバンスステップ (福嶋 顕) 12:45～13:45 中上級/中級 月2回	※有料レッスン※ トータルボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45 月4回	BODY PUMP45 (武田 直之) 13:00～13:45	※有料レッスン※ チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50 月2回	※有料レッスン※ JAZZ FUNK ADVANCE (Kai Thomas Jackson) 14:30～15:30 月4回	BODY COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45～13:30	はじめてスイム (竹内 智樹) 12:45～13:45	NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	ジュニア 骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25	※有料レッスン※ チャレンジステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00～14:00 月2回	ベビー
14	時間変更 ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:10～14:55 強度★★難易度★★	14:15～14:45 姿勢改善エクササイズ	時間変更	ダンスエクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50～14:50	14:00～14:20 美BODY 体幹トレーニング	14:30～14:50 骨盤・背骨ストレッチ	ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★	14:10～15:00 ビリヤード	※有料レッスン※	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	13:35～14:15	13:00～13:45	ジュニア コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15	14:05～14:50 初級HIPHOP	9:00～18:30
15		15:00～15:45 JAZZ HIPHOP													
16		16:00～16:35 初・中級エアロ													
17		17:00～17:30 腰周りのストレスを軽減するストレッチ													
18															
19	BODY COMBAT45 (A-SAH) 19:00～19:45	ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 19:00～20:00	ジュニア 選手強化コース	担当者及び内容変更	ダンスエアロ (桐林 佑依) 19:00～19:45 強度★★難易度★★	19:05～19:40 キックエクササイズ	ジュニア 選手強化コース	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★難易度★★	18:55～19:45 体幹7th-3th	ジュニア 選手強化コース	RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45	19:20～19:45 ビリヤード	ジュニア 選手強化コース		
20	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00～20:45	20:10～20:45 キックエクササイズ	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	担当者及び内容変更	コアトレーニング (緒方 俊之) 20:00～20:30 ※定員45名	ジャズダンス (桐林 佑依) 20:00～20:45	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45	※有料レッスン※ コンディショニングクラス (北川 健太) 20:00～21:00 月4回	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	ラテンエアロ (富安 朱) 19:55～20:40 強度★★難易度★★	20:15～20:35 体の歪みを整える プリントニング	ジュニア BODY COMBAT45 (KATTA) 17:35～18:20	18:30～19:00 姿勢改善エクササイズ	ジュニア 選手強化コース
21	LES Mills CORE30 (武田 直之) 20:55～21:25	21:00～21:25 リビリエクササイズ	成人フリーレイン	BODY PUMP45 (緒方 俊之) 20:45～21:30	21:00～21:20 疲労解消エクササイズ		BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00～21:30	21:10～21:20 脂肪燃焼エクササイズ		BODY PUMP30 (橋本 凌) 20:50～21:20	機能改善ストレッチ (富安 朱) 20:50～21:20				
22															

※ 黄色 は、パーソナルレッスンです。

クラス内容	定員制限
心臓機能向上・脂肪燃焼	70名
筋力向上	
ダンス	45名
格闘技系	
調整系	9名
ステップ台使用	
LES Mills CORE・(水)コアトレ	15名
RPM	
ARKE	10名
サブスタジオ	
パーソナルレッスン	10名
アクアエクササイズ	
泳法レッスン	制限なし

◆有料パーソナルのご案内◆

- 実施場所 ストレッチエリア/サブスタジオ
- ジュニア更衣室前広場
- 内容 ①姿勢改善 ②ルーシーダットンヨガ ③タイ古式マッサージ
- 担当者 西山 実佳
- ※実施時間、実施曜日については担当講師とご相談ください。