

2023年1月～3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 9:30-21:30 (最終退館 22:00)
 土曜日 9:30-19:30 (最終退館 20:00)
 日曜日 9:30-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
 利用に関して

●下記プログラムについて赤枠が変更箇所になります。
 ●専用WEBサイトにて事前予約の上ご参加をお願い致します。
 ●チェックイン完了後、スタジオ清掃が終了次第、ご入場頂けます。

●当日、レッスンに空き枠がございましたら受講頂けます。
 ●ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
 ●参加時は、鼻と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	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	新規レッスン コアリセット (スタッフ) 10:30~10:50	アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 初・中級者向け							美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00~11:00	新規レッスン ARKE (スタッフ) 10:20~10:40	アクアピクス (福富 万利江) 10:15~10:45 初・中級者向け						
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★		ベビー	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50~11:20	ベビー										ジュニア体操		成人フリーコース
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~12:35	担当変更 R30 (城戸 志絵) 12:05~12:35	クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (小林 実登) 11:45~12:35 強度★★★★ 難易度★★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:50~12:20	ベビー				ZUMBA (甲良 順弘) 11:20~12:20 強度★★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:10~11:40	アクアピクス (新城 めぐみ) 11:55~12:25 初・中級者向け						
13	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★	要予約 有料 パーソナル 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 (西山 実佳) 13:00~15:00 のうち30分		ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45~13:45					Group Fight (城戸 志絵) 12:45~13:30	月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:45~13:45	クロール& バタフライ 12:35~13:35 レベル★/★★						
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 強度★★ 難易度★★★			マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00					ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~14:50 強度★★★★ 難易度★★★★								
15																		
16																		
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	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			
18																		
19	Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45 レッスン名変更		ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 強度★★★ 難易度★★★		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★★	時間変更 担当変更 R30 (浅田 千尋) 19:10~19:40	ジュニア 選手強化コース						
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45			POWER Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00	月4回有料 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00					リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00~21:00	成人フリー コース						
21			おまかせスイム レベル★ 20:30~21:15															
22																		

【隔週担当者変更レッスンについて】
 隔週で担当者が変更となります。
 1・3週目…岡元
 2・4・5週目…吉倉
 【有料スクールレッスン】
 ※祝日の場合、19:00以降の
 レッスンは休講となります。

クラス紹介	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼	50名
筋力向上	
ダンス	
格闘技系	45名
ステップ台使用	
R30	9名
サブスタジオ	12名
ヨガ系	50名
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	

2022年10月～12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 9:30-21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:30-19:30 (最終退館 20:00)
日曜日 9:30-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン 利用に関して

- 下記プログラムについて赤枠が変更箇所になります。
- 専用WEBサイトにて事前予約の上ご参加をお願い致します。
- チェックイン完了後、スタジオ清掃が終了次第、ご入場頂けます。

- 当日、レッスンに空き枠がございましたら受講頂けます。
- ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
- 参加時は、鼻と口元を覆うものを必ず着用ください。

月	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 (芙美) 10:00~11:00		アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 初・中級者向け																
11				リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:50~11:20										ジュニア体操				
12	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★	R30 (浅田 千尋) 12:05~12:35	ベビー	エアロコンボ (小林 実登) 11:45~12:35 強度★★★★ 難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:50~12:20	ベビー	ZUMBA (甲良 順弘) 11:20~12:20 強度★★ 難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:10~11:40 時間変更	アクアピクス (新城 めぐみ) 11:55~12:25 初・中級者向け	時間変更	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:30~12:15 強度★★★★ 難易度★★★	ベビー	ジュニア スイミング						
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~13:05 運動量★		クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45~13:45	ベビー	Group Fight (城戸 志絵) 12:45~13:30	月2回有料 ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:10~11:40 時間変更	アクアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00 初・中級者向け	内容変更 クロール& バタフライ 12:35~13:35 レベル★/★★	Group Power (吉倉 一樹) 12:30~13:15	4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★			ジュニア スイミング				
14	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★			マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	成人 フリー コース	ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~14:50 強度★★★★ 難易度★★★★	月4回有料 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50			キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30~14:30 運動量★★	4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★							
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 強度★★★ 難易度★★★★										月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	成人 フリー コース							
16																			
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操												
18																			
19	Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45		ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 強度★★★★ 難易度★★★★		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★★★	R30 (城戸 志絵) 19:00~19:30			ラテンエアロ (富安 朱) 19:00~19:45								
20	フィットケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45		成人 フリー コース	月4回有料 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00		成人 フリー コース	リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00~21:00			マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55~20:40								
21			おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★																
22			成人 フリー コース																

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者が変更となります。
1・3週目…岡元
2・4・5週目…吉倉
【有料スクールレッスン】
※祝日の場合、19:00以降の
レッスンは休講となります。

クラス紹介	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼	50名
筋力向上	
ダンス	
格闘技系	45名
ステップ台使用	
R30	9名
サブスタジオ	12名
ヨガ系	50名
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	50名
泳法レッスン	