

2023年4月～6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)
日曜・祝日 9:00-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
ご受講に際して

- 赤枠は前回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)
- ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。

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	時間変更			時間変更			時間変更			時間・担当者変更									
10	ボディチューニング (美美) 9:45~10:45	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	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45~10:45	R30 (城戸 志絵) 10:10~10:40	アクアピクス (中西 架気) 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 (福富 万利江) 10:00~10:30 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45~10:30	コアリセット (スタッフ) 10:20~10:40	アクアピクス (篠山 茂雄) 10:00~10:45 初・中級者向け	ベシクエアロ (富安 朱) 11:00~11:40		ジュニア体操			担当者変更 ベシクエアロ (松岡 由佳) 10:30~11:10 強度★★★難易度★★★	
11	時間変更			新規レッスン			新規レッスン			新規レッスン			ベシクエアロ (竹内 智樹) 10:45~11:25 強度★★★難易度★★★						担当者変更 ZUMBA (松岡 由佳) 11:30~12:15 強度★★★難易度★★★
12	時間変更			担当者変更			時間変更			時間変更			ベシクエアロ (竹内 智樹) 11:45~12:30 強度★★★難易度★★★						ベシクエアロ (松岡 由佳) 11:30~12:15 強度★★★難易度★★★
13	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00~13:00 運動量★	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 (福嶋 顕) 11:45~12:35 強度★★★★難易度★★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:50~12:20	クロール&平泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	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) 11:55~12:25 初・中級者向け	Group Power (吉倉 一樹) 12:45~13:30	バレト (竹内 智樹) 12:45~13:45	4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40~13:25					新規レッスン ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 12:30~13:00	
14	スタートエアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★難易度★★	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	9:00~15:15	ダンスエクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	月4回有料 担当者変更 アドバンス ステップ 中級 (福嶋 顕) 12:45~13:45	9:00~15:15	Group Fight (城戸 志絵) 13:00~13:45	月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50~13:50	クロール&バタフライ 12:35~13:35 レベル★/★★	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45~14:45 運動量★★★	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	9:00~15:15	コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35~14:15	月2回有料 チャレンジステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00~14:00				アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30~14:00 初級者向け	
15	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 ベシク (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★★★★			エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30~15:20 強度★★★★難易度★★★★			エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30~15:20 強度★★★★難易度★★★★						グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30
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	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニアスイミング				グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30
18																			グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30
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★★★	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	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 (浅田 千尋) 19:10~19:40 月4回有料	ジュニア選手強化コース	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00~19:45		ジュニア選手強化コース	グループファイト (吉倉 一樹) 15:30~16:15					グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30	
20	ボディケアコンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45		成人フリーレーン	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	成人フリーレーン	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	成人フリーレーン	マットピラティス ベシク (富安 朱) 19:55~20:40		成人フリーレーン	グループコア (宅見 啓司) 16:30~17:00					グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30	
21			おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★						はじめてスイム 20:30~21:15 レベル★	スタジオ変更 トータル トレーニング (富安 朱) 20:50~21:20 強度★★★難易度★★★			グループコア (宅見 啓司) 16:30~17:00					グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30	
22			成人フリーレーン 20:00~21:30										アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 初・中級者向け					グループファイト (小川 洋平) 13:45~14:30	

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 	50名
<ul style="list-style-type: none"> ■ステップ台使用 	45名
<ul style="list-style-type: none"> ■R30 	9名
<ul style="list-style-type: none"> ■ARKE 	8名
<ul style="list-style-type: none"> ■サブスタジオ 	12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 	50名
<ul style="list-style-type: none"> ■アクアエクササイズ ■泳法レッスン 	

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)
日曜祝日 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	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																	
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15～11:55 強度★★ 難易度★★			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															
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:05～13:05 運動量★	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	クロール& 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:20～12:20 強度★★ 難易度★★													
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		グループファイト (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												
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	アクアピクス (夏見 典明) 13:15～14:00 初・中級者向け	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					
18																				
19	グループファイト (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★★	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	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 担当者変更 R30 (浅田 千尋) 19:10～19:40												
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00～20:45		おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	POWER グループパワー (吉倉 一樹) 20:00～21:00	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00 運動量★	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★	月4回有料 ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00												
21																				
22																				

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者となります。
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	