

2023年4月～6月 レッスンプログラム

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 ボディ チューニング (美美) 9:45~10:45	9 時間変更 リラクセーション ヨガ (種村 貴美) 9:45~10:45	9 時間変更 美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45~10:45	9 時間変更 社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45~10:30	9 時間変更 リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 11:00~11:10	9 時間変更 ベーシックエアロ (松岡 由佳) 10:30~11:10
10 アクアピクス (吉田 真央) 10:00~10:45 初・中級者向け	10 R30 (城戸 志絵) 10:10~10:40 初・中級者向け	10 ARKE (スタッフ) 10:20~10:40 初・中級者向け	10 コアリセット (スタッフ) 10:20~10:40 初・中級者向け	10 成人フリーレーン ジュニア体操	10 成人フリーレーン ジュニアスイミング
11 成人フリーレーン ベビー	11 新規レッスン スタートステップ (福嶋 順) 11:00~11:30	11 新規レッスン スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00~11:30 運動量★難易度★★	11 ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45~11:25 運動量★★難易度★★	11 リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 11:00~12:00 運動量★	11 成人フリーレーン ジュニアスイミング
12 ベーシックエアロ (富安 朱) 11:00~11:40 難度★★難易度★★	12 ウェーブストレッチ (不二門 未皇子) 11:50~12:20	12 ZUMBA (甲良 順弘) 11:45~12:45 運動量★★難易度★★	12 ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45~12:30 運動量★★難易度★★	12 月4回有料 バレトン (竹内 智樹) 12:45~13:45	12 月4回有料 バレトン (竹内 智樹) 12:45~13:45
13 時間変更 リラクセーション ヨガ (浜田 薫) 12:00~13:00 運動量★	13 ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	13 時間変更 Group Fight (城戸 志絵) 13:00~13:45	13 時間変更 キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45~14:45 運動量★★	13 月2回有料 Group Power (吉倉 一樹) 12:45~13:30	13 月2回有料 チャレンジステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00~14:00
14 リョウジアロ (江川 すみれ) 13:15~13:45 運動量★難易度★	14 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	14 時間変更 ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~14:50 運動量★★	14 時間変更 ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~14:50 運動量★★	14 月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	14 月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00
15 ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 難度★★難易度★★★	15 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	15 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	15 マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05~14:50	15 月4回有料 エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30~15:20 運動量★★★	15 月4回有料 エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30~15:20 運動量★★★
16	16	16	16	16	16
17 ジュニア体操	17 ジュニアスイミング	17 ジュニア体操 ジュニアダンス	17 ジュニアスイミング	17 ジュニアスイミング	17 ジュニアスイミング
18	18	18	18	18	18
19 Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45	19 ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 運動量★★難易度★★★	19 ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45	19 ラテンエアロ (富安 朱) 19:00~19:45	19 ジュニア選手強化コース	19 クラス紹介 定員制限
20 ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45	20 成人フリーレーン オamacareスイム 20:30~21:15 レベル★	20 成人フリーレーン TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00	20 成人フリーレーン リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	20 成人フリーレーン リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00	20 心肺機能向上・脂肪燃焼 50名
21 おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★	21 月4回有料 Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00	21 月4回有料 リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	21 月4回有料 リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	21 成人フリーレーン リラクセーション ヨガ (吉倉 一樹) 15:30~16:15	20 筋力向上
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

2023年1月～3月 レッスンプログラム

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			9			9			9			9			9						
10	ボディ チューニング (美美) 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			10	リラクセーション ヨガ (種村 貴美) 10:30~11:30 運動量★	R30 10:50~11:20	アクアピクス (中西 架気) 10:15~10:45 初・中級者向け		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		新規レッスン コアリセット (篠山 茂雄) 10:00~10:45 初・中級者向け		10					
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11:15~11:55 強度★★ 難易度★★	担当者変更 R30 (城戸 志絵)	成人 フリ ー コ ース	ベビー		11	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		美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 10:00~11:00	アクアピクス (西山 実佳) 10:20~10:40	社交ダンス入門 (平田 みか) 10:30~11:15	アクアピクス (篠山 茂雄) 10:00~10:45 初・中級者向け	11	ジュニア体操 リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 11:00~12:00	成人 フリ ー コ ース	11	ベーシックエアロ (山本 梨華) 10:30~11:10 強度★★ 難易度★★		
12	リラクセーション ヨガ (浜田 薫) 12:05~13:05 運動量★	R30 (城戸 志絵)	クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★		12:05~12:35	12	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★/★★	12:05~12:35	ZUMBA (甲良 順弘) 11:10~11:40	アクアピクス (新城 めぐみ) 11:20~12:20	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 (竹内 智樹) 11:30~12:15	月4回有料 月2回有料	成人 フリ ー コ ース	12	ジュニアスイミング ZUMBA (山本 梨華) 11:30~12:15 強度★★ 難易度★★	成人 フリ ー コ ース	12	ボディシェイプ ヨガ (小川 洋平) 12:30~13:30 運動量★★
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	9:30 ~ 15:15	13	レッスン名変更 ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50~13:50	月4回有料 月2回有料	13	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	13:15~14:00 初・中級者向け	アドバンス ステップ 中級 (小林 実登) 12:45~13:45	アクアピクス (夏見 典明) 13:15~14:00 初・中級者向け	アクアピクス (夏見 典明) 12:45~13:30	月4回有料 月2回有料	13	4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★	13	月4回有料 月2回有料	13	月4回有料 月2回有料	
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00~14:45 強度★★ 難易度★★★	9:30 ~ 15:15	14	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	13:15~14:00 初・中級者向け	14	ジョイステップ (相原 亮知) 14:00~14:50 強度★★★★ 難易度★★★	14	月4回有料 月2回有料	14:00~15:00 初・中級者向け	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:30~14:30 運動量★★	JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00~15:00	14:00~15:00 初・中級者向け	14	月4回有料 月2回有料	14	月4回有料 月2回有料	14	月4回有料 月2回有料	
15			15			15			15			15			15		15		15		
16			16			16			16			16			16		16		16		
17	ジュニア体操		17	ジュニアスイミング		17	ジュニア体操	ジュニアダンス	17	ジュニア体操	ジュニアスイミング	17	ジュニア体操	ジュニアダンス	17	ジュニアスイミング	17	リラクセーション ヨガ (南部 若菜) 16:00~17:00 運動量★	17	リラクセーション ヨガ (岡元 吉倉) 15:30~16:15	
18			18			18			18			18			18		18		18		
19	Group Fight (A-SAH) 19:00~19:45 レッスン名変更		19	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	19	ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45 強度★★★★ 難易度★★★	R30 19:10~19:40	時間変更 担当者変更 R30 19:10~19:40	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	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00~19:45	ジュニア 選手強化コース	19	ジュニア 選手強化コース	19	ジュニア 選手強化コース	19	クラス紹介	
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00~20:45 レッスン名変更	成人 フリ ー コ ース	20	Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00 レベル★	月4回有料 TP(ティペイ) オリジナルエアロ 中級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00	20	リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20:00~21:00 運動量★	4泳法 20:30~21:15 レベル★	20	ZUMBA (北川 健太) 19:00~19:45 強度★★★★ 難易度★★★	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	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55~20:40	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55~20:40	20	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50~21:20 強度★★★★ 難易度★★★	20	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50~21:20 強度★★★★ 難易度★★★	20	定員制限	
21	おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★	成人 フリ ー コ ース	21	Group Power (吉倉 一樹) 20:00~21:00 レベル★	月4回有料 TP(ティペイ) オリジナルエアロ 中級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00	21	4泳法 20:30~21:15 レベル★	21	リラクセーション 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	はじめてスイム 20:30~21:15 レベル★	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50~21:20 強度★★★★ 難易度★★★	アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 初・中級者向け	アクアピクス (夏見 典明) 20:35~21:20 初・中級者向け	21	アクアピクス (吉倉 一樹) 20:30~21:15 レベル★	21	アクアピクス (吉倉 一樹) 20:30~21:15 レベル★	21		
22			22			22			22			22			22		22		22		

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)

●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。

【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。

心肺機能向上・脂肪燃焼	50名
筋力向上	45名
ダンス	9名
格闘技系	12名
ステップ台使用	50名
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	50名
アクアエクササイズ	45名
泳法レッスン	45名